A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

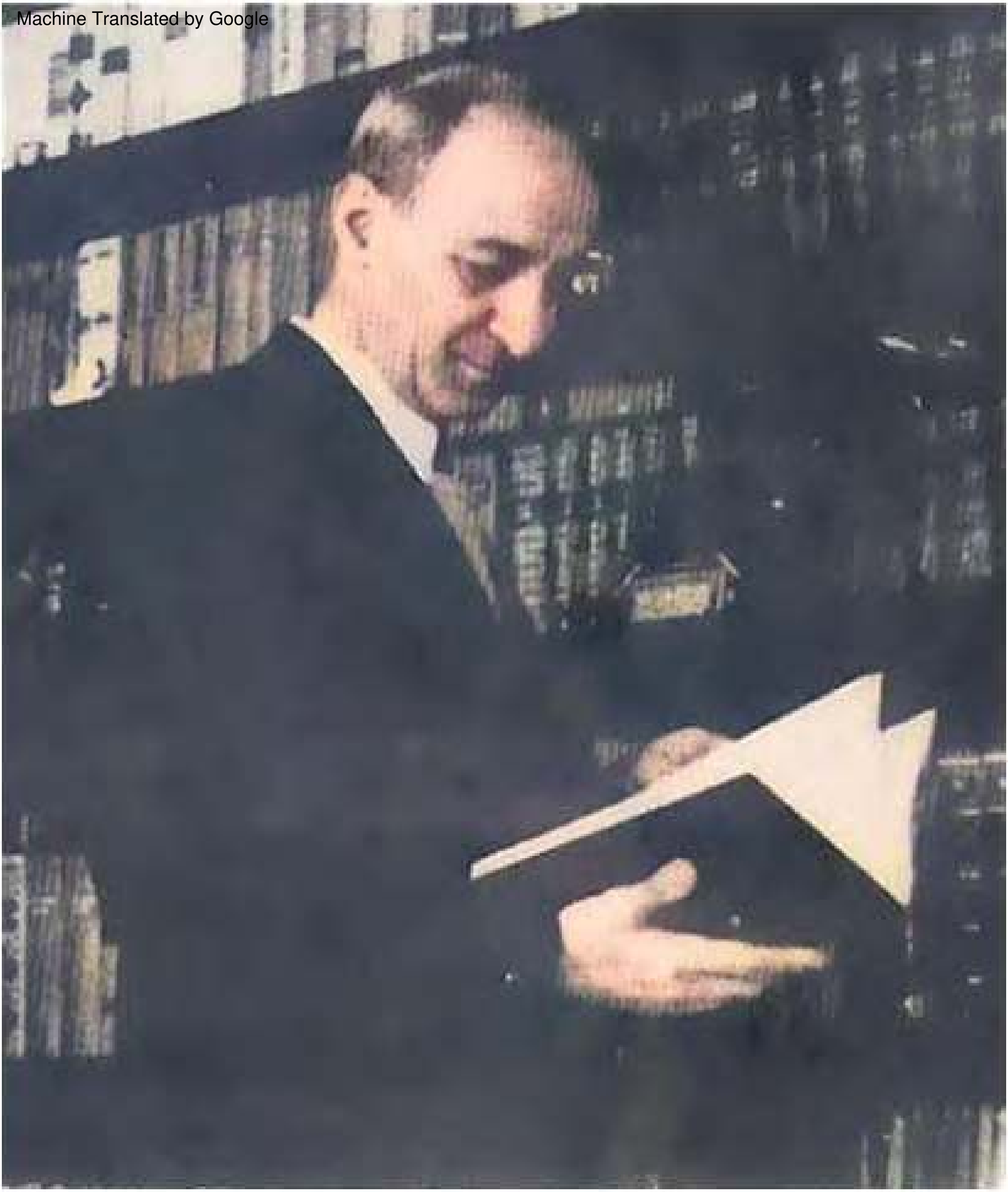
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



এই বইয়ের লেখক আরশাভির টের হোভানেসিয়ান, যার চাপে মারা যাচ্ছিল 19 বছর আগে বিভিন্ন রোগ, এখন কাঁচা-ভেজানিজম দ্বারা তার সমস্ত ঝামেলা থেকে সম্পূর্ণরূপে রক্ষা পেয়েছে এবং 75 বছর বয়সে, একজন যুবকের শক্তিতে তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ। তার দৈনন্দিন কার্যকলাপ হল মানুষকে দেখানো যে এই পৃথিবীর সমস্ত রোগ এবং অন্যান্য দুর্দশা রান্না করা (হত্যা করা) খাদ্য এবং রাসায়নিক ওষুধ এবং অন্যান্য মৃত পদার্থ খাওয়ার কারণে হয়।

আরশাভির টের-হোভানেশিয়ান (আটারহভ)

কাঁচা খাওয়া

রোগ, দুষ্ট এবং বিষ থেকে মুক্ত একটি নতুন বিশ্ব

অর্ডার করুন এবং RAW-EATING ছড়িয়ে দিন

কাঁচা খাওয়ার প্রচার হল সর্বশ্রেষ্ঠ এবং
এই বিশ্বের সবচেয়ে মানবিক কাজ

সংস্করণ: ইংরেজি 3য় সংস্করণ সংশোধিত + ফার্সি 4তম সংস্করণ (1976) এবং
"রান্না করা খাওয়া, একটি মারাত্মক আসক্তি" নামে ফার্সি পুস্তিকা (1980) ইংরেজিতে
অনুবাদ করা হয়েছে

বিষয়বস্তু

অংশ দুই

তৃতীয় অংশ

২য় সংস্করণের প্রস্তাবনা

বর্তমান বইটির প্রথম অংশ 1963 সালে RAW-EATING শিরোনামে প্রকাশিত হয়েছিল। সেই ছোট্ট ভলিউমে, যা পুষ্টি সম্পর্কে আমার ধারণাগুলির একটি সংক্ষিপ্ত সারাংশ নিয়ে গঠিত, আমি কাঁচা খাওয়ার প্রায় প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ দিককে স্পর্শ করেছি। সাধারণভাবে বলতে গেলে, বিশ্বকে এই সরল সত্যটি ঘোষণা করার জন্য দীর্ঘসূত্রিত বিবরণে প্রবেশ করার প্রয়োজন নেই যে রান্না এবং পরিমার্জনের কাজগুলি, যার মাধ্যমে প্রাকৃতিক পুষ্টিগুলিকে অপ্রাকৃতিক পদার্থে পরিণত করা হয়, কেবল ক্ষতিকারক ক্রিয়াকলাপ নয়। প্রকৃতির নিয়ম ভঙ্গ করলেও সব রোগের প্রধান কারণ এগুলো। সবচেয়ে অজ্ঞ ব্যক্তি স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করতে পারে যে, রোগ থেকে মানুষকে মুক্ত করার পরিবর্তে, রান্না করা খাবার এবং বিষাক্ত ওষুধের উপর ভিত্তি করে চিকিৎসা বিজ্ঞান মানবজাতিকে বহু গুরুতর অসুস্থতার দিকে নিয়ে যায়, যা থেকে অন্য সমস্ত জীবগুলি অনাক্রম্য।

বিষয়ের উপর মাত্র কয়েকটি লাইন পড়ার পরে, পরিষ্কার-দৃষ্টিসম্পন্ন ব্যক্তি তার অলস উদাসীনতা থেকে জেগে ওঠে এবং পরিস্থিতির সম্পূর্ণ গাম্ভীর্য উপলব্ধি করে। অধিকাংশ মানুষ, যদিও, চিকিৎসা বিজ্ঞানের বর্তমান ভুল ধারণার দ্বারা অন্ধ হয়ে ও অনেক পূর্ব ধারণার দ্বারা কুসংস্কারপূর্ণ, এই বিষয়ে আরও তথ্য পেতে চায়। সেজন্য, এই বইয়ের দ্বিতীয় অংশে, আমি বেশ কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের অতিরিক্ত এবং আরও বিশদ ব্যাখ্যা নিয়ে এগিয়ে এসেছি। একই সাথে প্রথম অংশে বেশ কিছু ছোটখাটো সংশোধন ও সংশোধন করার সুযোগ নেওয়া হয়েছে। বইটির প্রথম সংস্করণের সময় কাঁচা খাওয়ার ধারণাটি এখনও প্রাথমিক পর্যায়ে ছিল; আজ এটি একটি মহান অনেক দেশে বাস্তবায়িত করা হয়েছে. রান্না করা খাবার এবং বিষাক্ত ওষুধ ত্যাগ করার মাধ্যমে, সারা বিশ্বের হাজার হাজার বিবেকবান মানুষ তাদের দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা থেকে নিজেকে নিরাময় করেছে এবং এখন স্বাস্থ্য ও সুখের একটি চিন্তামুক্ত জীবন উপভোগ করতে সক্ষম হয়েছে। বইটির শেষে আমি এমন ব্যক্তিদের কাছ থেকে প্রাপ্ত অসংখ্য চিঠির একটি ছোট নির্বাচন দিয়েছি।

যখন একটি নতুন যন্ত্র বা যন্ত্র উদ্ভাবিত হয়, তখন কয়েকটি সফল পরীক্ষা সেই আবিষ্কারকে নিশ্চিত বা প্রমাণ করার জন্য যথেষ্ট বলে মনে করা হয়। আজ সারা বিশ্বে হাজার হাজার সুস্থ মানুষ তার জীবন্ত প্রমাণ

কাঁচা খাওয়া মানবজাতিকে পৃথিবীর সমস্ত রোগের নির্মম খপ্পর থেকে রক্ষা করে। কেউ হয়তো ভেবেছিলেন যে এটি বৈজ্ঞানিক বিশ্বকে তার অলস উদাসীনতা থেকে জাগিয়ে তুলতে এবং কাঁচা খাওয়া আমাদের সকলের জন্য যে বিশাল উপকার নিয়ে আসে তা সবাইকে বোঝাতে যথেষ্ট হবে।

আজ যারা আসক্তিতে অন্ধ হয়ে পড়েছে তারা বিশ্বব্যাপী খাদ্যসামগ্রীর অভাব মোকাবেলায় আন্তর্জাতিক সম্মেলনের আয়োজন করে এবং হাস্যকর বিষয়গুলিতে অবিরাম বক্তৃতা দেয়, যখন প্রকৃতির দ্বারা আমাদের দেওয়া আসল খাদ্যসামগ্রীর 80 শতাংশ চিন্তাহীনভাবে রান্না এবং পরিমার্জন করে নিজেদের হাতে ধ্বংস করা হয়।

আমি সমস্ত সত্যিকারের মানবতাবাদীদের কাছে তাদের কণ্ঠস্বর উত্থাপন করার জন্য আবেদন জানাই এবং তাদের ক্রমাগত দাবির মাধ্যমে কর্তৃপক্ষকে কাঁচা খাওয়ার নীতিগুলি বাস্তবায়িত করার জন্য অবিলম্বে পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানাই। কর্মের জন্য উপযুক্ত সময়।

প্রথম অংশ

আমি কীভাবে কাঁচা খাওয়ার ধারণাটি কল্পনা করেছি

কাঁচা নিরামিষ খাবারই হওয়া উচিত মানুষের একমাত্র পুষ্টি।
রান্না করা খাবার খাওয়ার অভ্যাস এই পৃথিবীতে একবারের জন্য ত্যাগ করা উচিত। এটাই প্রকৃতির অপ্রতিরোধ্য চাওয়া। রান্না করা খাবার খাওয়া মানবজাতির ইতিহাসে সবচেয়ে ভয়ানক বর্বরতা, এমন এক বর্বরতা যা কেউ জানে না এবং যার জন্য সবাই অজ্ঞান হয়ে পড়ে। ধারণাটি কারো কারো কাছে যতই অদ্ভুত মনে হোক না কেন, এটি হচ্ছে পরম সত্য যা আমরা মেনে নিতে পারি না।

এই সত্যটি আমার কাছে স্পষ্ট হয়ে উঠেছিল যখন, 18 বছরের যত্নশীল অধ্যয়ন এবং তদন্তের পরে, আমি নিশ্চিত হয়েছিলাম যে আমার 10-এর মৃত্যু
বছর বয়সী ছেলে এবং 14 বছর বয়সী মেয়ে অস্বাভাবিক পুষ্টির কারণে হয়েছিল। পার্সিয়া, ফ্রান্স, জার্মানি এবং সুইজারল্যান্ডে তাদের জীবের মধ্যে কিছু নির্দিষ্ট রোগ আবিষ্কারের বিভিন্ন প্রচেষ্টায় এবং পরবর্তীতে অসংখ্য প্রতিকারের প্রশাসনিক পদ্ধতিতে প্রচুর পরিমাণে চিকিৎসা পরীক্ষা করা হয়েছে, যা এই ট্র্যাজেডিটিকে মাথাচাড়া দিয়ে উঠেছে। আমার বাচ্চারা ক্রমশ দুর্বল হয়ে মারা গেছে এবং অপ্রাকৃত খাবার এবং বিষাক্ত ওষুধের কারণে তাদের সমস্ত অঙ্গ নষ্ট হয়ে গেছে।

আমি চিকিৎসা বিজ্ঞানের গোপনীয়তায় প্রবেশ করতে পেরেছি এবং এর ভালো-মন্দ দিকগুলোকে আরও স্পষ্টভাবে পর্যবেক্ষণ করতে পেরেছি, কারণ আমি ডাক্তার হওয়ার বা কোনো আর্থিক লাভের আশায় অনুপ্রাণিত হইনি। আমার প্রণোদনা প্রথম স্থানে ছিল আমার প্রিয় সন্তানদের স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের জন্য আমার যথাসাধ্য চেষ্টা করার ইচ্ছা, এবং পরে মানবতার জন্য উপকারী হয়ে তাদের স্মৃতিকে চিরস্থায়ী করার প্রবল ইচ্ছা।

আরেকটি ফ্যাক্টর যা আমার আরও ভাল উপলব্ধিতে অবদান রেখেছে চিকিৎসা বিজ্ঞানের ত্রুটিগুলি হল সম্পূর্ণ নতুন পদ্ধতি যার মাধ্যমে আমি একাডেমিক প্রোগ্রামের দায়মুক্ত হয়ে স্ব-শিক্ষার মাধ্যমে আমার পড়াশোনা চালিয়েছি। আমি কখনই চিকিৎসা বিজ্ঞানের পক্ষে অগ্রগতির অতিরঞ্জিত দাবি বা ওষুধ থেকে উদ্ভূত অসামান্য উপকারের সমস্ত কাল্পনিক কাহিনী দ্বারা নেশাগ্রস্ত হইনি। আমি একটি সমালোচনামূলক মন নিয়ে এই প্রশ্নগুলির সাথে যোগাযোগ করেছি এবং সর্বদা তাদের ত্রুটিগুলির উপর বেশি জোর দিয়েছি। তদুপরি, আমি ক্রমাগত এই সত্যটি বিবেচনায় রেখেছি যে, লক্ষ লক্ষ যোগ্য ডাক্তার এবং বিপুল সংখ্যক নোবেল পুরস্কার বিজয়ী থাকা সত্ত্বেও, সভ্য মানুষ অন্যান্য প্রাণীর তুলনায় প্রায়শই বিভিন্ন রোগের শিকার হয় এবং স্ক্লেরোসিসের মতো রোগে আক্রান্ত হয়। , ডায়াবেটিস, হার্ট অ্যাটাক এবং ক্যান্সার উদ্বেগজনক হারে বৃদ্ধি পায়, যা পৃথিবীর মুখ থেকে মানবজাতিকে নিশ্চিহ্ন করার হুমকি দেয়। রোগের উপসর্গ, ওষুধের নাম ও ডোজ এবং কদাচিৎ প্রয়োজন হয় এমন অসংখ্য জটিল সূত্র মুখস্থ করার জন্য আমি আমার সময় নষ্ট করিনি, কারণ পরীক্ষায় বসার এবং ডিগ্রি নেওয়ার ইচ্ছা আমার কখনও ছিল না। পরিবর্তে, যতদূর সম্ভব, আমি আমার সময়কে বিজ্ঞানের অনেকগুলি শাখার অধ্যয়নের জন্য এবং জ্ঞানের বহুবিধ উত্সগুলি পরীক্ষা করার জন্য উত্সর্গ করেছি, যার মৌলিক এবং সাধারণ নীতিগুলি থেকে আমি নির্দিষ্ট কিছু প্রয়োজনীয় বিষয়গুলি আঁকতে সক্ষম হয়েছি, গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত।

18 বছরের শ্রমসাধ্য অধ্যয়ন এবং শ্রমের ফলাফল দুটি বড় ভলিউমের একটি কাজে মূর্ত হয়েছে, যার মধ্যে প্রথমটি, 568 পৃষ্ঠার একটি বই, 1960 সালে আর্মেনিয়ান ভাষায় প্রকাশিত হয়েছিল।

প্রতিটি কারখানার দক্ষ পরিচালনা প্রকৌশলী দ্বারা নির্দিষ্ট সমস্ত কাঁচামালের অভিন্ন সরবরাহ সাপেক্ষে

আগুনের আবিষ্কারের আগ পর্যন্ত, বাকি প্রাণীজগতের সাথে, মানুষ প্রাকৃতিক, কাঁচা পুষ্টি গ্রহণের মাধ্যমে তার বিবর্তন বিকাশ এবং চালিয়েছিল। কিন্তু আগুনের আবিষ্কারের পর থেকে, খুব বেশি প্রতিফলন ছাড়াই, মানুষ আগুনে প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্য স্থাপন করেছে, তাদের প্রয়োজনীয় উপাদানগুলিকে ধ্বংস করেছে, তাদের অপদস্থ করেছে এবং তারপর তাদের সাথে তাদের দেহকে পুষ্ট করেছে। এর প্রত্যক্ষ ফলস্বরূপ, আজ সমস্ত মানবজাতি ভুগছে এমন সমস্ত রোগের ফলস্বরূপ।

মানব জীব প্রকৃতির নিরন্তর প্রচেষ্টায় নির্মিত একটি জীবন্ত কারখানা। একই সাথে, এই কারখানাটি নির্মাণের সাথে সাথে, আমাদের বিস্ময়কর প্রকৃতি সূর্যের রশ্মিকে ব্যবহার করে এমন সমস্ত কাঁচামাল তৈরি করেছে যা আমাদের জীবের হাজার হাজার জটিল ক্রিয়াকলাপ সমন্বয় করতে এবং সংশ্লিষ্ট উত্পাদন নিশ্চিত করতে প্রয়োজনীয়। তদুপরি, প্রকৃতি সেই কাঁচামালগুলিকে তাদের সম্পূর্ণ পরিপূর্ণতায় এবং তাদের বিভিন্ন উপাদানের ত্রুটিহীন সামঞ্জস্যে ভুট্টার একটি ক্ষুদ্র দানায়, ডালিমের একটি ডালি বীজে, আঙ্গুরের একটি বেরিতে বা একটি গাছের পাতায় স্থাপন করেছে। . পৃথকভাবে নেওয়া প্রতিটি "তুচ্ছ" খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে সেই সমস্ত উপাদান রয়েছে যা মানুষের মতো জীবন্ত জীবকে বাঁচিয়ে রাখার জন্য প্রয়োজনীয়।

বস্তুগত জগতে বিবরণ থেকে ক্ষুদ্রতম বিচ্যুতি

একটি কারখানার প্রক্রিয়ার মসৃণ কাজ করার জন্য একজন প্রকৌশলী দ্বারা তৈরি করা হয়েছে, বা এর স্বাভাবিক উত্পাদনশীলতা নিশ্চিত করার জন্য নির্দিষ্ট কাঁচামালের ত্রুটির ফলে প্ল্যান্টের অপারেশনে একটি অনুরূপ ভাঙ্গন দেখা দেয়। একইভাবে, মানবদেহের জটিল প্রক্রিয়াগুলির সুষ্ঠু পরিচালনা নিশ্চিত করার জন্য প্রকৃতির দ্বারা নির্ধারিত কাঁচামালের সামান্যতম অবনতি বা পরিবর্তন আমাদের অঙ্গগুলির স্বাভাবিক জৈবিক ক্রিয়াকলাপে ব্যাঘাত ঘটায় এবং এই ব্যাধিগুলি রোগ আকারে দেখা দেয়।

তার জীবের স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপের জন্য প্রকৃতি দ্বারা নির্ধারিত সম্পূর্ণ ভারসাম্যপূর্ণ কাঁচামাল ধ্বংস বা অবক্ষয় করার জন্য মানুষ যে বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করে তা চিন্তাভাবনা বহন করে না। সেই লক্ষ্যে সভ্য মানুষ উদ্ভাবন করেছে পৈশাচিক কারখানা, চুলা, চুল্লি ও রান্নাঘর। প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের গুণমানে প্রতিটি অবক্ষয় মানবদেহে অনুরূপ অবক্ষয় দ্বারা অনুসরণ করা হয়। প্রাকৃতিক পুষ্টি আমাদের জীবের স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ নিশ্চিত করে, যখন অপ্রাকৃতিক পুষ্টি তার কার্যাবলীর অস্বাভাবিক স্রাব দ্বারা অনুসরণ করে। অসুখের বহুগুণ প্রাকৃতিক খাদ্যের উপাদানে অবক্ষয়ের মহান বৈচিত্র্যের ফল।

শর্ত থাকে যে এর সমস্ত চাহিদা প্রকৃতির নিয়ম দ্বারা সন্তুষ্ট হয়, মানব জীব, যা প্রাণীজগতের সবচেয়ে নিখুঁত জীব, সর্বনিম্ন 150 বছর থেকে সর্বোচ্চ 200-250 বছর পর্যন্ত চমৎকার স্বাস্থ্যে বাঁচতে পারে। রান্না করা খাদ্যসামগ্রী মানুষের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে তাদের স্বাভাবিক ক্ষমতার কয়েকগুণ বেশি কাজ করতে বাধ্য করে, অকালে তাদের ক্লান্ত করে, বিভিন্ন অসুখের কারণ হয় এবং মানুষের জীবনকে তার স্বাভাবিক সময়ের একটি অংশে ছোট করে। বর্তমান বৈজ্ঞানিক অগ্রগতির যুগে মানুষ রান্না করা খাবার থেকে সম্পূর্ণ বিরত থাকার মাধ্যমে সমস্ত রোগ থেকে মুক্তি পেতে পারে এবং তারপরে সে তার শক্তি কেবল দীর্ঘায়ু সমস্যাগুলির অধ্যয়নে নিবেদিত করতে পারে।

একই সাথে, প্রাকৃতিক পুষ্টির সাথে, মানুষকে অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে তার বাকি প্রাকৃতিক প্রয়োজনীয়তাগুলি সন্তুষ্ট। এগুলো হলো পরিষ্কার বাতাস, তাড়াতাড়ি ঘুমানো, তাড়াতাড়ি ওঠা, শারীরিক পরিশ্রম, কৃত্রিম গরম থেকে বিরত থাকা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি।

প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ পুষ্টিজনিত রোগ

পুষ্টিজনিত রোগ দুটি প্রধান বিভাগে বিভক্ত: সরাসরি এবং পরোক্ষ অসুস্থতা। প্রত্যক্ষ পুষ্টিজনিত রোগগুলি হল যেগুলি নির্দিষ্ট পুষ্টি উপাদানগুলির প্রচুর পরিমাণে বা অন্যের অভাবের কারণে ঘটে। আগুন এবং প্রাণীজ খাদ্যদ্রব্যগুলি খাদ্যে প্রোটিন এবং চর্বিকে ঘনীভূত করার এবং বৃদ্ধি করার প্রভাব রাখে, একই সময়ে উচ্চ পুষ্টির মূল্যের পদার্থগুলিকে নির্মূল করে। বিজ্ঞান এখনও অবধি এই পদার্থগুলির একটি নগণ্য সংখ্যক সনাক্ত করতে সক্ষম হয়েছে, যার নাম দেওয়া হয়েছে ভিটামিন এবং যা ছাড়া জীবন

বিদ্যমান থাকতে পারে না। সরাসরি পুষ্টিজনিত রোগগুলির মধ্যে সমস্ত দীর্ঘস্থায়ী ব্যাধি এবং অভাবজনিত রোগগুলিকে স্থান দিতে হবে। রোগগুলি চরম ধীরগতি এবং গোপনীয়তার সাথে বিকাশ লাভ করে। যতক্ষণ না রোগটি তার চূড়ান্ত পর্যায়ে প্রবেশ করে না এবং অঙ্গগুলি কাজ করা বন্ধ না করে, ব্যক্তি নিজেকে সুস্থ বলে মনে করে। আংশিক এবং মিশ্র ভিটামিনের ঘাটতি হলে, রোগটি বিশেষভাবে অ্যাভিটামিনোসিসের উপসর্গ দ্বারা প্রদর্শিত হয় না, যা পাঠ্যপুস্তকে বর্ণিত আছে; বরং এটি অভিযোগের দ্বারা তার চেহারা তৈরি করে যা ব্যাখ্যা করা সহজ নয়।

পরোক্ষ হজমের ব্যাধিগুলি হল সংক্রামক রোগ। মানব জীবে সাধারণত বিভিন্ন ধরণের জীবাণু বাস করে যা স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে জীবের জন্য দরকারী পরিষেবা প্রদান করে এবং যা বিশেষায়িত (বিভেদযুক্ত) মানব কোষগুলির নিয়ন্ত্রণের অধীন, যাদের আদেশ তারা মেনে চলে। কিন্তু ত্রুটিপূর্ণ পুষ্টির মাধ্যমে ক্ষয়প্রাপ্ত এবং ক্ষয়প্রাপ্ত কোষগুলি এতটাই দুর্বল হয়ে যায় যে বেঁচে থাকার নিয়ম অনুসারে এই জীবাণুগুলি উপরের হাত পায়, সেই কোষগুলির নিয়ন্ত্রণ থেকে নিজেকে মুক্ত করে, তাদের প্রভুদের বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করে, প্যাথোজেনিক হয়ে ওঠে এবং সংক্রামক রোগগুলি এত ভালভাবে ঘটায়। আমাদের পরিচিত।

কখনও কখনও আক্রমণকারী জীবাণুর আক্রমণকারী বাহিনী, যা একটি সুস্থ জীবের মধ্যে অপ্রতিরোধ্য বিরোধিতার মুখোমুখি হত এবং সাথে সাথে ধ্বংস হয়ে যেত, একটি ক্ষয়প্রাপ্ত জীবের মধ্যে এই ধরনের বিরোধিতার সাথে মিলিত হয় না এবং তার নির্দিষ্ট সংক্রমণ ঘটায়।

আমার আর্মেনিয়ান বইয়ের দ্বিতীয় খণ্ডে, আমি সংক্রামক রোগের সমস্যার জন্য যথেষ্ট জায়গা নিয়োজিত করেছি, যার পরীক্ষার জন্য আমি "প্যাথলজিক্যাল অ্যানাটমি অ্যান্ড দ্য প্যাথোজেনেসিস অফ হিউম্যান ডিজিজেস" গ্রন্থের প্রথম খণ্ডের কিছু অংশ বিশ্লেষণ করেছি। প্রখ্যাত সোভিয়েত বিজ্ঞানী IV ডেভিডভস্কি, 1956 সালে প্রকাশিত। অসংখ্য বিশ্বাসযোগ্য তথ্যের মাধ্যমে, লেখক প্রমাণ করেছেন যে জীবাণুরা নিজেরাই সংক্রামক রোগ সৃষ্টির জন্য দায়ী নয়, বরং শরীরের দুর্বল অবস্থা, এর ক্ষমতা হ্রাস। অনাক্রম্যতা কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত, সমস্ত রান্না করা খাবারের আসক্তদের মতো, ডেভিডভস্কিও, কীভাবে আমরা সেই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা পুনরুদ্ধার করতে পারি বা আরও ভালভাবে এর পতন রোধ করতে পারি তা ব্যাখ্যা করতে অক্ষম।

জীবাণুর ভয় মানুষকে এতটাই ভীত করে যে তাদের থেকে বাঁচার জন্য তারা সবচেয়ে বিপজ্জনক ব্যবস্থার আশ্রয় নেয় এবং তবুও তারা সম্পূর্ণ বিপরীত ফলাফল পায়। জীবাণু থেকে বাঁচার জন্য কাঁচা খাবার রান্না করা চিকিৎসা বিজ্ঞানের সবচেয়ে ভয়ংকর ভুলগুলোর একটি।

আমরা পৃথিবীর মুখ থেকে জীবাণু নির্মূল করতে পারি না। এগুলি সর্বত্র পাওয়া যায়, তারা সর্বদা বিদ্যমান থাকবে এবং বহুবিধ চ্যানেলের মাধ্যমে আমাদের জীবগুলিতে প্রবেশ করতে পারে। বিশেষ করে, আমাদের খাবার রান্না করার মাধ্যমে আমরা প্রথমে আমাদের কোষের প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করি এবং তারপরে আমরা আমাদের খাদ্যসামগ্রীতে সেই প্রাকৃতিক অ্যান্টিবায়োটিকগুলিকে ধ্বংস করি যা জীবাণুর বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য প্রকৃতির দ্বারা নির্ধারিত। এমনকি যেসব ডাক্তার রান্না করা খাবারে আসক্ত তারা নিশ্চিত করে যে অনেক ভিটামিন, যা আগুনে ধ্বংস হয়ে যায়, ব্যাকটেরিয়ার বৈশিষ্ট্য রয়েছে। এই কারণেই যে প্রাণীগুলি আবর্জনার স্তূপে খাবার খায় তারা মানুষের মতো সংক্রামক রোগের শিকার হয় না।

ক্যান্সার কোষ হল অধঃপতনের সরাসরি সন্তান খাদ্য

অনেক রান্না-খাদ্যকারী এই বিশ্বাসে ঝুঁকছেন যে মানুষ শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে রান্না করা খাবার খাওয়ায়, সে অবশ্যই এতে অভ্যস্ত হবে এবং এখন যদি সে একবারে কাঁচা খাবার খেতে শুরু করে তবে কষ্ট পেতে পারে। অন্য কথায়, আমরা যদি একটি মোটর-কারকে একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য নোংরা এবং নিম্নমানের পেট্রোলে ভরে রাখি, তবে ইঞ্জিনটি এতে অভ্যস্ত হয়ে যেতে পারে এবং নোংরা পেট্রোল পরিষ্কার জ্বালানী দ্বারা প্রতিস্থাপিত হলে এটি ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।

প্রথমত, কয়েক হাজার বছরের সময়কাল কোটি কোটি বছরের তুলনায় কিছুই নয়, যে সময়ে মানুষ তার পূর্বপুরুষদের সাথে একচেটিয়াভাবে কাঁচা খাবারের উপর বেঁচে ছিল এবং বিকাশ করেছিল। তাছাড়া, মানুষ প্রকৃতপক্ষে রান্না করা খাবারে অভ্যস্ত হয়ে ওঠেনি তা রোগের অস্তিত্ব দ্বারা প্রমাণিত হয়, যা অদৃশ্য হয়ে যায় এবং মানুষ যখন কাঁচা পুষ্টির আশ্রয় নেয় তখন জীব তার স্বাভাবিক কার্যে ফিরে আসে।

এটা সত্য যে বিবর্তনের নিয়মে আমাদের জীব মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করে নিজে যে খাদ্য গ্রহণ করে, কিন্তু সেভাবে নয় যেভাবে কিছু মানুষ কল্পনা করে। জটিল প্রক্রিয়া এবং কোষের বিশেষ প্রধান কার্যাবলীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যের পুষ্টি উপাদানগুলি আগুনের প্রভাবে সহজেই ধ্বংস হয়ে যায়। সুতরাং, এটি

রান্না করা খাবারের দ্বারা পুষ্টিকর বলে বিবেচিত খাবারগুলিতে সেই প্রয়োজনীয় উপাদানগুলির অভাব থাকে, তবে এর পরিবর্তে তাদের প্রোটিন, চর্বি এবং কার্বোহাইড্রেটের প্রচুর পরিমাণে সরবরাহ থাকে যা কোষের চাহিদার চেয়ে কয়েকগুণ বেশি।

তাদের উচ্চ কার্য সম্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানগুলি থেকে ক্রমাগত বঞ্চিত হওয়ার ফলে কোষগুলি হয় তাদের পূর্ণ বিকাশ এবং বিশেষীকরণ অর্জন করতে পারে না বা, একবার সেগুলি অর্জন করার পরে, তারা সেই ফাংশনগুলি সম্পাদন করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। কয়েক বছরের গোপনীয়তা এবং সহনশীলতার পরে, এমন একটি দিন আসে যখন কয়েক মিলিয়ন কোষের মধ্যে একটি, তাদের অবশিষ্ট ক্ষমতা থেকে বঞ্চিত, অবশেষে কোষের বৃদ্ধিকে সীমিত করে এমন প্রক্রিয়া থেকে মুক্ত হয়। তারপরে তারা নিজেদেরকে সাম্প্রদায়িক জীবন থেকে বিচ্ছিন্ন করে, স্বায়ত্তশাসিত হয়ে ওঠে এবং লোভের সাথে সেই টিস্যু-বিল্ডিং উপাদানগুলিকে গ্রাস করে যা আন্তঃকোষীয় তরলে প্রচুর পরিমাণে সাঁতার কাটে, স্বাভাবিক কোষগুলি তাদের চাহিদার অতিরিক্ত বলে প্রত্যাখ্যান করে এবং যা গর্বের সাথে। গ্যাস্ট্রোল্যাট্রাস জীববিজ্ঞানীদের দ্বারা প্রশংসিত — প্রোটিন (বিশেষ করে প্রাণী প্রোটিন), চর্বি এবং সমস্ত নাইট্রোজেন পদার্থ। তারপরে তারা একটি উদ্বেগজনক গতিতে বেড়ে ওঠে, উদাসীন এবং বিদ্বেষী, এবং একটি বিশৃঙ্খলভাবে সংখ্যাবৃদ্ধি করে একটি ভয়ানক ভর তৈরি করে, একটি নতুন জীবিত প্রাণী, যা তার বৃদ্ধির সময়, তার চারপাশের সবকিছু ধ্বংস করে দেয় এবং শেষের একটি ভাল দিন। ডাউন যে বিস্ময়কর ভবন, মানুষের শরীর. সেই নতুন প্রাণীর নাম ক্যান্সার। এটি রান্না করা খাবারের প্রকৃত সন্তান, কোষগুলি কীভাবে পুরুষদের খাদ্যদ্রব্যের কাঠামোর সাথে খাপ খাইয়ে নেয় তার জীবন্ত প্রমাণ।

গ্রাস করা.

যখন আমাদের গ্রহে প্রথম জীবন আবির্ভূত হয়েছিল, তখন প্রকৃতি তার নিষ্পত্তিতে ছিল শুধুমাত্র সবচেয়ে প্রাথমিক বিল্ডিং উপাদান (প্রোটিন, চর্বি এবং কার্বোহাইড্রেট), যা থেকে এটি প্রথম এককোষী জীব তৈরি করতে সফল হয়েছিল। যেমন একটি সিলিন্ডার, একটি যন্ত্রপাতি বা একটি ছোট বিশদ সংযোজনের মাধ্যমে একজন প্রকৌশলী তার কারখানায় একটি নতুন ফাংশন যোগ করেন, তেমনি পরবর্তীতে এর নির্মাণ সামগ্রীতে (উদ্ভিজ্জ দেহ) একটি নতুন উপাদান যুক্ত করে, প্রকৃতি প্রাণীর অঙ্গগুলিতে একটি নতুন ফাংশন যোগ করে। এই কঠিন কাজটি কোটি কোটি বছর ধরে প্রকৃতিকে ব্যস্ত রেখেছে, এই সময়ের মধ্যে এটি একটি সাধারণ ব্যাকটেরিয়া থেকে তার কাঁচামাল তৈরি করেছে।

আজকে আমরা যে ফলগুলি জানি, এবং সেই সব উদ্ভিজ্জ কাঁচামালের সংস্কার মাধ্যমে, কিন্তু একই সাথে তাদের বিবর্তনের সাথে, এটি এককোষী প্রাণীর জীবকে গড়ে তুলেছে যা এটি একটি বিস্ময়কর প্রাণীতে তৈরি করেছে।

দুর্ভাগ্যবশত, আগুনের আবিষ্কারের পর, মানুষের স্বাভাবিক বিবর্তন বন্ধ হয়ে গেছে এবং সবচেয়ে খারাপ, এটি একটি দৈত্যের গতিতে পিছিয়ে যাচ্ছে। আগুন এবং সভ্য মানুষের উদ্ভাবিত অধঃপতনের অন্যান্য হাস্যকর উপায়গুলি সেই সমস্ত উচ্চতর পুষ্টিকর বৈশিষ্ট্যগুলিকে ধ্বংস করে যা কোটি কোটি বছর ধরে প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীতে এবং ফলস্বরূপ প্রাণী কোষে সঞ্চিত ছিল এবং সেগুলিকে তাদের আদিম ধরণে ফিরিয়ে দেয়, কিন্তু সর্বাধিক পরিশ্রমের সাথে তারা সরবরাহ করে। সবচেয়ে সাধারণ বিল্ডিং উপকরণ যা সেই কোষগুলির লক্ষ্যহীন বৃদ্ধি নিশ্চিত করে। ক্যান্সার কোষগুলি সেই আদিম কোষগুলির প্রকৃত নমুনা। অদূরদর্শী জীববিজ্ঞানীদের কাছে দেহের নির্মাণ সামগ্রী হল প্রোটিন, অর্থাৎ খুব সাধারণ কাঠামোর নিছক পাথর এবং ইট। তারা বিভিন্ন ধরণের মর্টার এবং অসংখ্য বিবরণে আগ্রহী নয় যা একটি জটিল কারখানা নির্মাণের জন্য অপরিহার্য এবং যা একটি বিফস্টেক বা বারবিকিউতে নেই।

আমার আর্মেনিয়ান বইয়ের দ্বিতীয় খণ্ডে, আমি প্রায় উৎসর্গ করেছি 300 পৃষ্ঠার পরীক্ষায় ক্যান্সারের উৎপত্তি সমস্যা।
এই উদ্দেশ্যে, আমি বিখ্যাত আমেরিকান সাইটোলজিস্ট ইভি কাউড্রির "ক্যান্সার সেল" (1955) শিরোনামের একটি গুরুত্বপূর্ণ গ্রন্থ পর্যালোচনা করেছি, যা এই বিষয়ে বিভিন্ন গবেষণার মধ্যে সবচেয়ে বিস্তৃত এবং এতে সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা, ডেটা, সংগ্রহ করা হয়েছে। মতামত এবং উপসংহার যা অনেক সুপরিচিত বিজ্ঞানীদের দ্বারা প্রকাশিত হয়েছে। সাইটোলজিস্টদের দ্বারা প্রাপ্ত গবেষণা তথ্যের ভিত্তিতে, আমি চূড়ান্তভাবে প্রমাণ করেছি যে ক্যান্সার কোষগুলি উচ্চতর পুষ্টিকর উপাদানগুলির ঘাটতি এবং কোষগুলির লক্ষ্যহীন বৃদ্ধিকে উত্সাহিত করে এমন সাধারণ বিল্ডিং উপকরণগুলির প্রচুর পরিমাণ থেকে উদ্ভূত হয়।

রান্না করা খাবারের প্রতি আসক্তিই সবচেয়ে বিপজ্জনক ভাইস

পাঠক স্বভাবতই ভাবতে পারেন যে কেন অসংখ্য বিশিষ্ট বিজ্ঞানী এবং অধ্যাপকদের কেউই এই সহজ সত্যগুলি দেখেন না এবং কেন কেউ আমাদের বলেন না যে রান্না করা খাবার খাওয়ার অভ্যাসটি অপ্রাকৃতিক এবং বিপজ্জনক। কারণ হলো, সমগ্র মানবজাতিই খাদ্যে আসক্ত এবং খাদ্য-আসক্তি সবাইকে অন্ধ করে দিয়েছে। কেউ বুঝতে পারে না যে রান্না করা একটি পাপ এবং এটি প্রকৃতপক্ষে সমস্ত পাপের মধ্যে সবচেয়ে ভয়ঙ্কর। এটি শুধুমাত্র এক ধরণের পদার্থের জন্য আকাঙ্ক্ষা নয়, বরং হাজার হাজার পদার্থের জন্য একজনের উদাসীন আকাঙ্ক্ষার সমষ্টি (এবং কী "আশ্চর্যজনক," "আকাঙ্খিত" পদার্থ!) এছাড়াও, অদূরদর্শী রান্না-খাদ্যকারীরা খাদ্যসামগ্রীকে যে অবজ্ঞার শিকার করা হয় তার বহুগুণে সমৃদ্ধি ও শ্রেষ্ঠত্ব দেখতে পায়, অথচ সেই অবমাননার বহুবিধতাই বহুবিধ ক্ষতির জন্ম দেয়, যার প্রকৃত প্রতিফলন দেখা যায়। পৃথিবীতে বিরাজমান বিভিন্ন রোগের মধ্যে।

চা, কফি, কোকো, তামাক, অ্যালকোহল, আফিম, কোকেন, মরফিন ইত্যাদির মতো বিষ আছে এমন পদার্থের প্রতি মানুষ আসক্ত হয়ে পড়ে। মানবদেহে সংগৃহীত বিষের দ্বারা সেইসব পদার্থের তীব্র আকাঙ্খা উদ্দীপিত হয়। রান্না করা খাবারগুলি প্রচুর পরিমাণে বিষ তৈরি করে যা সময়ের সাথে সাথে জীবের বিভিন্ন অংশে, যেমন শিরা এবং কৈশিকগুলির দেয়ালে, জয়েন্টগুলির মধ্যে, চর্বি কোষের কেন্দ্রে এবং অন্যত্র জমা হয়। হেরোইনের প্রতি মাদকাসক্ত ব্যক্তির লালসা যেমন তার শরীরের স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় চাহিদা থেকে জন্মায় না, তেমনি রান্না-খাওয়ার জন্য রান্না-খাওয়ার আকাঙ্ক্ষা, তার ক্ষুধার অনুভূতি তার শরীরের স্বাভাবিক চাহিদা নয়; বরং এটা তার আসক্তির দাবি। এটি আবেগের অভিব্যক্তি যা মানবদেহে সংগৃহীত বিষ দ্বারা উদ্দীপিত হয়; এটা শরীরে বাসা বেঁধে থাকা রোগের চাহিদা, মানুষের চরম শত্রুর ডাক।

সেই ভয়ঙ্কর পাপ প্রতিটি মানুষের শরীরে প্রবেশ করে ঠিক দোলনা থেকে তার নিজের বাবা-মায়ের দ্বারা। এই কারণেই যে মুহুর্তে একটি শিশু লক্ষ্য করতে শুরু করে এবং কথা বলা শুরু করে, খাদ্য-আসক্তি ইতিমধ্যেই তাকে শক্ত করে ধরে রেখেছে এবং সেই মুহূর্ত থেকে তার জীবনের শেষ অবধি সে রান্না করা খাবারকে তার স্বাভাবিক খাদ্য এবং তার তীব্র আকাঙ্ক্ষা হিসাবে বিবেচনা করে।

এটি তার শারীরবৃত্তীয় চাহিদা হিসাবে; এই যে তিনি প্রকৃত ক্ষুধা জন্য ভুল.

রান্না করা খাবারের চাহিদা ক্ষুধা নয়

যখন একজন রান্না-খাদ্যকারী একচেটিয়াভাবে প্রাকৃতিক খাবার যেমন আখরোট, শস্য, কাঁচা ফল এবং শাকসবজি খাওয়ার চেষ্টা করে এবং তার আর কোন ধরণের কাঁচা খাবারের জন্য আর কোনো ক্ষুধা থাকে না, তখন তার জীবের স্বাভাবিক চাহিদা সম্পূর্ণরূপে পূরণ হয় এবং তিনি সম্পূর্ণরূপে তৃপ্ত হয়. কিন্তু তা সত্ত্বেও, এমনকি যদি তার ইতিমধ্যেই তার স্বাভাবিক দৈনিক চাহিদার কয়েকগুণ খাদ্যসামগ্রী গ্রহণ করা উচিত ছিল, তবুও সে এমন আচরণ করে যেন সে কিছুই খায়নি এবং উচ্চ-মৌসুমী, সমৃদ্ধ এবং ক্ষুধাদায়ক একটি খাবারের জন্য প্রচুর চাহিদা অনুভব করে। এবার আর ক্ষুধা নেই। এটি সেই বিষের কারণে সৃষ্ট জ্বালা যা শরীরে জমা হয়েছে এবং যা এখন তাজা বিষের দাবি করে। এটি সেই রাক্ষসের কান্না যা সেখানে ছড়িয়ে পড়ে এবং মানুষের জীবকে টুকরো টুকরো করার জন্য নতুন সরঞ্জামের দাবি করে। বিচক্ষণ, দৃঢ়-ইচ্ছাকারী কাচা-খাদক দিনের পর দিন তার সমস্ত জঘন্যতায় কান্নাকাটি শুনতে পায়, কিন্তু সে তার সমস্ত প্রাণ দিয়ে তা উপেক্ষা করে এবং ছাড় দেয় না।

রান্না করা খাবার মানব অঙ্গকে কাজ করতে বাধ্য করে তিন থেকে চার বার তাদের স্বাভাবিক ক্ষমতা

সমস্ত মানব অঙ্গে প্রাকৃতিক রিজার্ভ শক্তির ভাণ্ডার রয়েছে। সাধারণত, তারা তাদের সম্ভাব্য ক্ষমতার এক-চতুর্থাংশে কাজ করে, তাদের অবশিষ্ট শক্তি পরবর্তীতে বিশেষ জরুরী অবস্থায় বা বৃদ্ধ বয়সে ব্যবহারের জন্য রেখে দেয়। সুতরাং, "স্বাভাবিক" পরিস্থিতিতে হৃৎপিণ্ডের নাড়ির হার 70-
প্রতি মিনিটে 72 বীট (যদিও একজন কাঁচা খাওয়ার পরিমাণ মাত্র 58-62), যা ব্যতিক্রমী পরিস্থিতিতে প্রতি মিনিটে 200 বীট পর্যন্ত উন্নীত করা যেতে পারে।
আবার, স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় 500 সিসি বাতাস ফুসফুসের মধ্যে এবং বাইরে যায়, কিন্তু একটি বিশেষ শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রচেষ্টার মাধ্যমে আমরা 3700 সিসি পর্যন্ত অনুপ্রাণিত করতে পারি।

কাঁচা ভোজনকারী তার পরিপাক অঙ্গকে এক-চতুর্থাংশে ব্যবহার করে তাদের সম্ভাব্য ক্ষমতা, যার ফলে তার অঙ্গগুলি কখনই ওভারলোড বা ক্লান্ত হয় না। অন্যদিকে, রান্না করা ভক্ষক, কন্ডিশন্ড রিফ্লেক্সের মাধ্যমে তার ক্ষুধাকে উদ্দীপিত করার পরে, বিরক্তিকর

মশলা, এপিরিটিফস এবং অন্যান্য অযৌক্তিক উদ্দীপকগুলি তার পেটকে এমন পরিমাণে পূর্ণ করে যে পরিপাক অঙ্গগুলি তাদের সমস্ত সংরক্ষিত শক্তিকে কার্যকর করতে বাধ্য হয় এবং তারপরেও তারা তাদের উপর স্থাপিত চাহিদা মোকাবেলা করতে অক্ষম হয়। যেখানে মানুষকে বাধ্য করা হয় ঘৃণ্য খাবার একই চ্যানেলে ফেরত দিতে, যেভাবে সে নাযিল করেছে বা তার অন্ত্র থেকে তা অপসারণ করে। আশ্চর্যজনকভাবে, এই ধরনের বমি বমি ভাবকারী কাজগুলি রান্না-খাওয়াকে অদ্ভুত বলে মনে করে না।

পরিপাক অঙ্গের অতিরিক্ত বোঝার ফলে অনেক আনুষঙ্গিক অঙ্গও কাজ করে, যেমন হার্ট, লিভার এবং কিডনি।
এই অঙ্গগুলির দ্বারা সঞ্চালিত অতিরিক্ত কাজগুলি শীঘ্রই তাদের ক্লান্ত করার প্রভাব ফেলে এবং সময়ের আগেই তাদের কর্মের বাইরে রাখে। তাই এটা আশ্চর্যের কিছু নয় যে, এর ফলে একজনের জীবন কয়েকবার সংক্ষিপ্ত হয়। অকেজো, ক্ষতিকারক এবং বিষাক্ত পদার্থ খাওয়ানোর মাধ্যমে খাদ্য-আসক্ত ব্যক্তি তার আবেগকে পরিতৃপ্ত করে, তার পাকস্থলীর ক্রিয়াকে পঙ্গু করে এবং নিজের জন্য সন্তুষ্ট হওয়ার মায়া তৈরি করে, যেখানে তার কোষগুলি বাস্তবে, প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাবে ক্ষুধায় কাতরাচ্ছে। . একজন কাঁচা খাওয়ার পেট সর্বদা বিশ্রামে থাকে, যদিও এটি সাধারণত খালি থাকে, তবে তার দেহ প্রকৃত অর্থে পরিপূর্ণ এবং পরিতৃপ্ত।

যখন একজন রান্না-খাদ্যকারী কাঁচা খাওয়ার দিকে পরিবর্তিত হওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়, তখন সে যতই খায় না কেন প্রথমে সে কখনই তৃপ্তি বোধ করে না। সাধারণত খুশি বোধ করার পরিবর্তে, খাদ্য-আসক্তরা সেই অবস্থার সাথে অসন্তুষ্ট বোধ করে। তাদের মতে, তাদের ক্রমাগত ক্ষুধার্তের কারণ এই যে তারা যেসব খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ করে সেগুলোর পুষ্টিগুণ কম এবং পুষ্টির জন্য মূল্যহীন। এটি একটি ভয়ানক ভুল ধারণা। বিপরীতে, এই খাদ্যদ্রব্যগুলি পুষ্টিকর এবং সম্পূর্ণ ভারসাম্যপূর্ণ। মানব কোষগুলি তাদের অনুপস্থিতিতে বছরের পর বছর ধরে ভুগছে। মানুষের হজম অঙ্গগুলির ক্ষমতা সম্পূর্ণরূপে তাদের গঠন এবং তাদের উপাদানগুলির বিন্যাসের সাথে মিলে যায়। সেজন্য পাকস্থলী সানন্দে সেই খাদ্যদ্রব্যগুলিকে স্বাগত জানায়, দ্রুত নরম করে এবং দেরি না করেই অন্ত্রে প্রেরণ করে, যখন কোষগুলি তাদের নিজস্ব পালাক্রমে, ক্ষুধার্ত এবং দুর্বল হয়ে পড়ে, অনাহারে সেই মূল্যবান পদার্থগুলিকে উত্সাহের সাথে শোষণ করে এবং বারবার আরও বেশি দাবি করে। তাদের আরো

রোগাক্রান্ত কোষগুলি সুস্থ হয়, ক্ষয়প্রাপ্ত কোষগুলি সুস্থ হয়, নিষ্ক্রিয়রা তাদের জীবনীশক্তি ফিরে পায়। অন্যদিকে, চর্বি কোষগুলি অনাহারে গলতে শুরু করে, বিষের জমে ধীরে ধীরে অদৃশ্য হয়ে যায় এবং অতিরিক্ত জল শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। তারপর স্বাভাবিক, সক্রিয় কোষগুলি সেই অলস কোষগুলির জায়গা নেয় যেগুলি অলসতা এবং নিষ্ক্রিয়তায় মোটা হয়ে গিয়েছিল। শরীরের ওজন দ্রুত হ্রাস স্বাস্থ্য এবং শক্তি ফিরে পাওয়ার একটি নিশ্চিত লক্ষণ।

এই সত্যটি একজন মানুষের হৃদয়কে আনন্দ এবং সুখে পূর্ণ করা উচিত। এই পুষ্টির জন্য অবিলম্বে তার সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে এবং তাকে স্বাস্থ্য, শক্তি, প্রাণশক্তি এবং শক্তি প্রদান করে। এটি তার জীবনে প্রথমবারের মতো যে তার সমস্ত অঙ্গ এবং গ্রন্থিগুলি প্রচুর পরিমাণে পুষ্টি সরবরাহ করে, তারা আরাম এবং স্বাচ্ছন্দ্যে কাজ করতে সক্ষম হয়। এমনকি যদি সেই দিন, সে তার জীবের প্রয়োজনের চেয়ে বেশি পরিমাণে কাঁচা খাবার গ্রহণ করে, বা তার অন্ত্র এবং কোষগুলি শোষণ করতে সক্ষম হয়, তার পেট তা প্রত্যাখ্যান করবে না এবং এটি তার মধ্যে বমি বমি ভাব সৃষ্টি করবে না, যার ফলে তাকে সহিংসতা ও বলপ্রয়োগের মাধ্যমে তা বহিষ্কার করুন। তার স্বাভাবিক চাহিদার চেয়ে বেশি খাদ্যদ্রব্য পাকস্থলীতে অবস্থান করবে না যাতে পচনশীলতা সৃষ্টি হয়; তারা বিষে পরিণত হবে না বা হজমের কোনো ব্যাধি ঘটাবে না। পরিবর্তে, হজম না করেই তারা সাথে সাথে পাকস্থলী থেকে অন্ত্রে প্রবেশ করবে এবং তারপরে সেই দিনই মল সহ শরীর ছেড়ে চলে যাবে, জীবের সামান্যতম ক্ষতি না করে। এইভাবে, তার পাকস্থলী সর্বদা হালকা থাকবে, যখন তার অন্ত্র এবং তার রক্ত সম্পূর্ণ ভারসাম্যপূর্ণ পুষ্টিতে লোড থাকবে।

তারপর এমন একটি মুহুর্তে, তাকে রান্না করা খাবারের কয়েক টুকরো খাওয়ার চেষ্টা করতে দিন। তার পেট ক্রোধের সাথে সেই অদ্ভুত এবং অবাঞ্ছিত পদার্থগুলিকে প্রত্যাখ্যান করবে। তার তালু যে চরম আনন্দ অনুভব করে, সেগুলি তার পেটে দীর্ঘক্ষণ শুয়ে থাকবে, তারা তার ক্ষুধা নিবারণের জন্য একটি স্টপার হিসাবে কাজ করবে এবং তার পাচন ক্রিয়াকলাপকে অচল করে দেবে। কিন্তু একজন রান্না-খাওয়া সেই শর্তে বেশ সন্তুষ্ট এবং খুশি, কারণ সে তার আবেগকে সন্তুষ্ট করেছে, সে তার পেট ভর্তি করেছে এবং এখন "পূর্ণ।" যে মানুষ কাঁচা খাওয়ার মূল্য উপলব্ধি করে সে সেই অবস্থাকে ভয় পায়। তিনি সম্পূর্ণরূপে বুঝতে পারেন যে এটি কাঁচা সবজির পুষ্টি যা শরীরকে পুষ্ট করে, যখন মৃত মৃতদেহ

আগুন থেকে বেরিয়ে আসা নিছক জ্বালানী, এবং বিভিন্ন বিষ এবং রোগের উত্স।

মানুষের পুষ্টি জীবিত কোষ গঠিত উচিত এবং মৃত কোষের মৃতদেহ নয়

সম্পূর্ণ ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যদ্রব্য জীবিত কোষ নিয়ে গঠিত। এখন উদ্ভিজ্জ দেহ, পৃথিবী ছেড়ে চলে যাওয়ার পরে, দীর্ঘকাল বেঁচে থাকে। একটি গোলাপের কুঁড়ি ফুলদানিতে ফুটতে থাকে, যখন দানাগুলি জড়ো হওয়ার কয়েক বছর পরে রোপণের পরে অঙ্কুরিত হয়। কিন্তু প্রাণীদের যে কোষগুলিকে হত্যা করা হয় বা তাদের দেহ থেকে চুরি করা দুধের কোষগুলি একবারে মারা যায়, এবং তারপরে তারা বিচ্ছিন্ন হয়ে বিষে পরিণত হতে শুরু করে, যখন রান্না তাদের সত্যিই ভয়ানক কিছুতে রূপান্তরিত করে। প্রাণীজ প্রোটিনকে উদ্ভিজ্জ প্রোটিনের চেয়ে উচ্চতর হিসাবে বিবেচনা করা বিচারের একটি দুর্ভাগ্যজনক ত্রুটি, যা মাংস-পূজাকারী জীববিজ্ঞানীদের অদূরদর্শীতার একটি স্পষ্ট প্রমাণ। যদি আমরা স্বীকার করি যে প্রাণীর জীব উদ্ভিজ্জ প্রোটিন স্থানান্তর করে এবং তাদের সম্পূর্ণ ভারসাম্যপূর্ণ পুষ্টিতে পরিণত করে, তাহলে শিয়াল, নেকড়ে, কুকুর, বিড়াল এবং বাঘের মতো প্রাণীদের মাংস যারা এই ধরনের "সম্পূর্ণ ভারসাম্যপূর্ণ" প্রোটিন খায়। সর্বোচ্চ পুষ্টিকর মান; অথচ এই ধরনের জন্তুর মাংসের বিষাক্ত চরিত্র এতটাই স্পষ্ট যে, অতি ভক্ত মাংস আসক্তও তা খেতে সাহস পায় না।

যারা জীববিজ্ঞানী তাদের ব্যক্তিগত predilection দ্বারা অনুরোধ করা হয় মাংসের বিশেষ সুবিধার সন্ধান করুন, তথাকথিত অপরিবর্তনীয় অ্যামিনো অ্যাসিড আবিষ্কার করার সময় এই অ্যাক্টটি বিবেচনায় নেওয়া হয়নি যে এই অ্যামিনো অ্যাসিডগুলি প্রাণীদের দ্বারা খাওয়া সাধারণ ঘাস থেকে তৈরি হয়? নিকৃষ্ট আগাছা এবং ঘাস থেকে অ্যামিনো অ্যাসিড তৈরি করে, কিন্তু একজন মানুষের জীবের সর্বোচ্চ পুষ্টিকর মানের উদ্ভিজ্জ খাদ্য থেকে একই যৌগ তৈরি করার উপায় নেই?

কিভাবে লক্ষ লক্ষ ভারতীয় আমিষ দ্বারা প্রদত্ত অ্যামিনো অ্যাসিড ছাড়া জীবনযাপন করছেন?

অদূরদর্শিতা চিকিৎসার সবচেয়ে বড় ত্রুটি বিজ্ঞান

রান্না করা খাবারে আসক্ত জীববিজ্ঞানীদের সবচেয়ে বড় ভুল তাদের অদূরদর্শিতা। তারা সেই ক্ষতিগুলির দিকে চোখ বন্ধ করে যা ছোট দেখায় এবং আপাতদৃষ্টিতে নগণ্য কারণগুলির ফলে শীঘ্র বা পরে যে গুরুতর পরিণতি হয় তা তারা পূর্বাভাস দেয় না। আসুন আমরা কয়েকটি উদাহরণ দিয়ে আমাদের বক্তব্যটি ব্যাখ্যা করি। রান্না করা খাবার, বিশেষ করে মাংসের খাবার, বিষে পূর্ণ। এখন, কেউ ক্রনিক বিষক্রিয়ার কোন খেয়াল করে না যা অজ্ঞাতভাবে চলতে থাকে এবং এমনকি যখন এই ধরনের বিষক্রিয়ার ফলে লিভার, হার্ট বা কিডনি সময়মতো ক্ষতিগ্রস্থ হয়, তখন এই অবস্থাটি অজানা কারণে দায়ী করা হয়। যখন বিষক্রিয়া আরও তীব্র হয় এবং এর সাথে ডায়রিয়া এবং বমি হয়, তখন এটি একটি গ্যাস্ট্রিক ব্যাধি হিসাবে বিবেচিত হয়। বিষ প্রয়োগের মাধ্যমে তারা কেবল সেই অবস্থা বুঝতে পারে যা সমগ্র জীবকে প্রভাবিত করে এবং শিকারকে তাৎক্ষণিক মৃত্যুর হুমকি দেয়। কত নিরীহ জীবন এভাবে বলি দেওয়া হয়!

পুরুষরা প্রতিদিন খাবারের মাধ্যমে তাদের ধমনী এবং শিরাগুলির মধ্যে যে নোংরা প্রবেশ করে তা দেখতে পান না এবং যখন এটি জাহাজের দেয়ালে স্তরের পর স্তরে বসে যায়, তাদের পথগুলিকে সংকুচিত করে এবং হঠাৎ একদিন রক্ত সঞ্চালন বন্ধ করে দেয়, সংক্ষিপ্ত। -দৃষ্টিসম্পন্ন লোকেরা ঘটনাটিকে "অপ্রত্যাশিত" হিসাবে বিবেচনা করে।

লক্ষ লক্ষ টন ধারণ ক্ষমতাসম্পন্ন বিশাল বন্যার জলরাশির দিকে ছুটে আসা ভয়ঙ্কর চাপ পুরুষেরা লক্ষ্য করে না। কিন্তু সেই বাঁধ, যখন সেই বন্যার জলের ধাক্কায় দীর্ঘক্ষণ তলিয়ে যাওয়া, শেষ পর্যন্ত ভেঙে পড়ে, তখন তার চূড়ান্ত ভাঙনের কারণ দায়ী করা হয় সেই পাথরটিকে যা দুর্ঘটনাক্রমে একটি ছোট্ট শিশুর দ্বারা নিক্ষেপ করা হয়েছিল। আমরা ইতিমধ্যেই দেখেছি যে একজন কাঁচা খাওয়ার ক্যান্সারের কারণ সম্পর্কে সঠিক ধারণা রয়েছে। এর বিপরীতে, গবেষণা বিজ্ঞানীদের দ্বারা আমাদের কাছে 400টি "কার্সিনোজেনিক এজেন্ট" উপস্থাপন করা হয়েছে, যারা রান্না করা খাবারে আসক্ত, যার মধ্যে যান্ত্রিক জ্বালা এবং সিগারেট পোড়ানোর মতো জিনিস রয়েছে, শিশুর দ্বারা ছুঁড়ে দেওয়া পাথরের চেয়ে বেশি মূল্য নেই।

প্রতিটি অঙ্গে একত্রিত শ্রম দ্বারা লক্ষ লক্ষ কোষ থাকে যার দ্বারা সেই অঙ্গের কাজ চলে। যখন এই কোষগুলির উপর জোর করে পুষ্টির জন্য কিছু প্রয়োজনীয় উপাদানের অভাব থাকে, তখন কোষগুলি তাদের জীবনীশক্তি হারাতে শুরু করে এবং অব্যবহৃত হয়। শক্তির মজুদ এখন মাঠে আসে, কিন্তু সেগুলোও শীঘ্রই নিঃশেষ হয়ে যায়। যতক্ষণ পর্যন্ত অঙ্গটি কোনও না কোনওভাবে তার কার্য সম্পাদন করে, অদূরদর্শী লোকেরা লাল আলো দেখতে পায় না; কিন্তু শেষ পর্যন্ত যখন এটি তার কার্যক্রমে পিছিয়ে পড়ে, তখন তারা বলে যে এই ধরনের অঙ্গ অসুস্থ এবং ওষুধের আশ্রয় নিতে হবে। কিন্তু, এটা কি সম্ভব যে সামান্য বড়ি বা বিষের একটি ডোজ কখনো খাদ্যদ্রব্যের পুষ্টিকর উপাদানগুলিকে প্রতিস্থাপন করতে পারে যা বছরের পর বছর ধরে আগুনে পুড়ে যায় এবং বিশেষ কাজের জন্য তাদের হারিয়ে যাওয়া ক্ষমতা প্রতিবন্ধী কোষগুলিতে ফিরে আসে?

খাবারের খালে কয়েকদিন শুয়ে থাকার পর, মাংস, ডিম, মাখন এবং পনিরের প্রচুর পরিমাণে ক্ষরণ হয় এবং অন্ত্রের প্রদাহ সৃষ্টি করে, যার সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ হল ডায়রিয়া। কিন্তু যখন একটি শিশু আসলে ডায়রিয়ার লক্ষণ দেখায়, তখন পুরো দোষটা মল-মূত্রে দেখা কয়েকটি ফলের চামড়ার ওপর চাপানো হয়। কেউ জিজ্ঞাসা করে না কিভাবে ফলের চামড়া শিশুর অন্ত্রে কোন প্রদাহ সৃষ্টি করতে পারে, যখন তারা প্রবেশের কয়েক ঘন্টার মধ্যে শরীরকে অপরিবর্তিত রেখে যায়। পুরো ট্র্যাজেডিটি এই সত্য থেকে উদ্ভূত হয় যে লোকেরা ডিম, মাংস, মাখন এবং মধুকে স্বাভাবিক এবং প্রয়োজনীয় খাদ্যদ্রব্য হিসাবে বিবেচনা করে, তবে ফলকে গৌণ কিছু হিসাবে বিবেচনা করে, যা হয় খাওয়া বা খাওয়া যায় না। কখনও কখনও, বাচ্চাদের ফল খেতে নিষেধ করাও প্রয়োজনীয় বলে মনে করা হয় যাতে "তাদের পেট শৃঙ্খলার বাইরে না যায়।"

রান্না-খাওয়ার ওজনকে সুস্বাস্থ্যের মাপকাঠি হিসেবে বিবেচনা করা যায় না।

স্থূলতা সবচেয়ে বিপজ্জনক রোগ

যতক্ষণ পর্যন্ত মানুষের জীব এখনও একটি অপ্রাকৃত প্রতিরোধ করতে সক্ষম হয় খাদ্য এবং এর বিরুদ্ধে সংগ্রাম চালিয়ে যাওয়ার জন্য, বিভিন্ন অভিযোগ তাদের চেহারা তৈরি করে, যেমন ক্ষুধা হ্রাস, বদহজম, গ্যাস্ট্রাইটিস এবং অন্যান্য পেটের ব্যাধি, কোলাইটিস ইত্যাদি। এই সবই জীবের প্রতিটি উপায় ব্যবহার করার সংগ্রামের বাহ্যিক অভিব্যক্তি

একটি অপ্রাকৃত খাদ্যের ক্ষতিকারক প্রভাব নিরপেক্ষ করার জন্য এবং এটি দ্বারা উত্পাদিত বিষাক্ত পদার্থগুলি শরীর থেকে বের করে দেওয়ার জন্য নিষ্পত্তি। রোগীর ওজন কমতে শুরু করে এবং তারপরে তারা তাকে "পুষ্টিকর" খাবার দিয়ে তাকে শক্তিশালী করার চেষ্টা করে। যেদিন জীব অবশেষে পরাজিত হয় এবং তার সংগ্রাম বন্ধ হয়ে যায়, মানুষ হয় এই পৃথিবীকে বিদায় জানায় বা বিপরীতে, তার ক্ষুধা বেড়ে যায় এবং সে অতৃপ্তভাবে খেতে শুরু করে, ভালভাবে হজম করতে, ওজন বাড়াতে, "তার স্বাস্থ্য ফিরে পেতে। এবং শক্তি।" অন্য কথায়, সেই দিন মানব জীব, তার সংগ্রাম পরিত্যাগ করে, নিজেকে অপ্রাকৃতিক খাদ্যের সাথে "খাপ খাইয়ে নেয়" এবং ভিত্তি স্থাপন করা হয় মানব রোগের অন্যতম বিপজ্জনক - অপ্রাকৃতিক দৈহিকতা।

অপ্রাকৃতিক খাবারের চাপে বশীভূত হয়ে, শরীর নিজেকে সামঞ্জস্য করতে এবং এই জাতীয় ডায়েটের দ্বারা উত্পাদিত বিভিন্ন ক্ষতিকারক পদার্থের জীবদেহে সঞ্চয় করতে বাধ্য হয়। আমানত তখন চর্বি, ইউরিক অ্যাসিড এবং এর ডেরিভেটিভস, কোলেস্টেরিন, সাধারণ লবণ, অতিরিক্ত তরল, ক্যালকুলি, সিরহাস গঠন, টিউমার, নিষ্ক্রিয় এবং পরজীবী কোষ, বহু-নিউক্লিয়েটেড দৈত্য কোষ (পলিকারিওসাইট), বড় নিউক্লিয়াসযুক্ত কোষ (মেগাক্যারিওসাইট) ইত্যাদি দিয়ে গঠিত হয়। কখনও কখনও এই কোষগুলি সাধারণ কোষের আকারের কয়েকশো গুণ অর্জন করে, তবে তাদের কোনও দরকারী কাজ করার ক্ষমতা নেই।

সেই সমস্ত দানব শরীরে জমা হয় পুরুষের মধ্যে সৃষ্টি করার জন্য স্বাস্থ্য এবং শক্তির মায়া, বাস্তবে তিনি ধীরে ধীরে দুর্বলতায় ভোগেন। তার পেশীগুলি পাতলা এবং দুর্বল হয়ে পড়ে, তার বিশেষায়িত এবং সক্রিয় কোষের সংখ্যা কম বেড়ে যায় এবং তার অঙ্গগুলি নষ্ট হয়ে যায়। সেইসব "জোড়া," "শক্তিশালী" পুরুষেরা যার খোঁচা খোঁচা, মোটা মোটা বাহু, পোঁদযুক্ত হাত এবং চর্বির আস্তরণ রয়েছে, যাদের মধ্যে আমাদের পৃথিবী প্রচুর, বাস্তবে, ত্বকে আচ্ছাদিত কঙ্কাল। তাদের প্রত্যেকে একটি মোটা ভেড়া দিয়ে তার দুর্বল এবং ক্ষয়প্রাপ্ত পেশীগুলিকে বোঝায়, যা সে অনায়াসে খাওয়ায় এবং নিজের সাথে সর্বত্র বহন করে। কিন্তু, আশ্চর্যজনকভাবে বলা যায়, এই ধরনের লোকেরা ক্রমাগত তাদের স্বাস্থ্য, শক্তি এবং শক্তি নিয়ে গর্ব করে।

তারা তাদের দৃঢ়তার জন্য এত গর্বিত যে, যখনই কথোপকথনে এটির উল্লেখ করা হয়, তারা কাঠ স্পর্শ করে বা পূর্বে কাঁদে; পাছে তারা তাদের লালিত ওজনের একটি দানা হারাবে। এই ধরনের শোচনীয় অদূরদর্শিতার উদাহরণ দিয়ে এক ডজন ভলিউম পূরণ করা যেতে পারে।

কোন ঔষধ আগুনে ধ্বংস হওয়া কাঁচামাল প্রতিস্থাপন করতে পারে না

সাধারণ ব্যবহারে সমস্ত ওষুধ লক্ষণীয়। অন্য কথায়, এগুলি রোগীকে সাময়িক ত্রাণ দিতে বা রোগের লক্ষণগুলি গোপন করতে উপশমকারী হিসাবে কাজ করে। কোন অবস্থাতেই তারা রান্নার হাঁড়ি এবং প্যানে নষ্ট হয়ে যাওয়া কাঁচা পুষ্টির জায়গা নিতে পারে না। অনেক মহান বিজ্ঞানী কঠোরভাবে ড্রাগ ব্যবহার নিষিদ্ধ. ইংল্যান্ডে, ইংরেজ জনগণের সচ্ছল স্তরের একটি বড় অংশের উপর সাড়ে চার বছর ধরে একটি শ্রমসাধ্য গবেষণার পর, পেকহাম জীববিজ্ঞানীরা এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছেন যে জনসংখ্যার মাত্র নয় শতাংশ সুস্বাস্থ্য; বাকি 91 শতাংশ লোক অসুস্থ ছিল, যদিও তাদের বেশিরভাগই তাদের অসুস্থতা সম্পর্কে সচেতন ছিল না। ক্লিনিকাল চিকিত্সার পরে তাদের উপসংহারটি ছিল যে প্রায় ব্যতিক্রম ছাড়াই থেরাপির জন্য নির্বাচিত সমস্ত ব্যাধিগুলি চিকিত্সায় সাড়া দিয়েছিল, তবে পরবর্তীকালে রোগীদের সাধারণ স্বাস্থ্যে একটি উল্লেখযোগ্য অবনতি পরিলক্ষিত হয়েছিল। এর মানে হল যে ওষুধগুলি শুধুমাত্র একটি রোগের লক্ষণগুলিকে লুকিয়ে রাখে, যখন তারা যে ক্ষতি করে তা ইতিমধ্যে দুর্বল জীবের অবস্থাকে আরও খারাপ করার জন্য যোগ করা হয়।

অতএব, যে কেউ অসুস্থ না হতে চায় বা, যদি সে ইতিমধ্যে অসুস্থ হয়ে থাকে, তবে তার সুস্থতা ফিরে পাওয়ার জন্য তাকে ওষুধের উপর আশা করা উচিত নয়; বরং তাকে অপ্রাকৃতিক খাবার ও ওষুধ সেবন থেকে বিরত থাকতে হবে এবং কাঁচা খেয়ে প্রকৃতির নিয়ম অনুযায়ী জীবনযাপন করতে হবে!

এটি সত্য, নিরাপদ এবং বৈজ্ঞানিক উপায়, যেখানে ড্রাগ থেরাপি হল, বার্চার-বেনারের উদ্ধৃতি, শুধুমাত্র "প্রতারণা এবং প্রতারণা।" আমার মতে, এটাকে আরো যথাযথভাবে একটি বিভ্রম এবং আত্মপ্রতারণা বলা যেতে পারে। নিটশে মাদককে "চাবুকের দোররা" বলে অভিহিত করেছেন। ডাক্তাররা তাদের হাসপাতালের রোগীদের দুটি সমান দলে বিভক্ত করে, ওষুধ এবং রান্না করা খাবারের মাধ্যমে, অন্যটিকে সম্পূর্ণ কাঁচা খাওয়ার মাধ্যমে এবং তারপর দুটি ফলাফলের সাথে তুলনা করার মাধ্যমে আমার বক্তব্যের সত্যতা সহজেই বোঝাতে পারেন। নিজেদের সাথে. এটি মৌলিক এবং নির্ণায়ক পরীক্ষা, অন্যথায় কাঁচা খাওয়ার বিরুদ্ধে প্রতিটি যুক্তি ন্যূনতম মূল্য বা মূল্য ছাড়াই চলতে থাকবে। আসুন লক্ষণীয় ড্রাগ থেরাপির কয়েকটি উদাহরণ দিয়ে আমাদের বিবৃতিগুলি ব্যাখ্যা করি।

ব্যথা হল সতর্কতা সংকেত যে শরীর বিপদে আছে, সাহায্যের জন্য আমাদের জীবের কান্না। কিন্তু এই বিপদ দূর করার পরিবর্তে, আমরা সেই স্নায়ুগুলিকে মৃত করে ফেলি যেগুলি আমাদের মস্তিষ্কে এই বিপদের সংবেদন দেয় এবং তাদের কণ্ঠকে বিষের ডোজ দিয়ে স্তব্ধ করে দেয়। ইতিমধ্যে, রোগটি তার অনিবার্য গতিপথ গ্রহণ করে, এখন ওষুধের ক্ষতিকারক প্রভাব দ্বারা আরও বেড়েছে।
আরেকটি উদাহরণ দিই: যখন আমাদের ধমনীর অনুচ্ছেদগুলি অমেধ্যে ভরাট হয়ে সরু হয়ে যায়, তখন হৃৎপিণ্ডকে শরীরে রক্ত সঞ্চালনের জন্য আরও বেশি শক্তি প্রয়োগ করতে হয় এবং ফলস্বরূপ রক্তচাপ বেড়ে যায়। কিন্তু সেইসব অমেধ্য থেকে আমাদের রক্তনালীগুলি পরিষ্কার করার পরিবর্তে, আমরা কেবল সেই স্নায়ুগুলিকে উদ্দীপিত করার জন্য বিষ ব্যবহার করি যা তাদের অনুচ্ছেদগুলি প্রসারিত এবং প্রশস্ত করতে সক্ষম। যতক্ষণ বিষের কার্যকারিতা স্থায়ী হয়, রক্তনালীগুলির মধ্য দিয়ে আরও অবাধে প্রবাহিত হয় এবং অস্থায়ীভাবে চাপ পড়ে। যাইহোক, যত তাড়াতাড়ি এর প্রভাব চলে যায়, ব্যবহৃত ওষুধের ক্রিয়াকলাপের ফলে জাহাজগুলি তাদের আগের অবস্থায় ফিরে আসে।

এমন কোনো ওষুধ নেই যা শরীরে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলেনি।
কিন্তু ইদানীং এই বিষয় নিয়ে কিছু সংখ্যক প্রকাশনা প্রকাশিত হয়েছে, যার মধ্যে একটি, ওয়াশিংটন ইউনিভার্সিটি মেডিকেল স্কুলের ক্লিনিকাল মেডিসিনের এমেরিটাস অধ্যাপক ডঃ হ্যারি এল. আলেকজান্ডারের "ড্রাগ থেরাপির সাথে প্রতিক্রিয়া" (1955)। , আমাদের অনেক দরকারী তথ্য দেয়। অবশ্যই, সাধারণত ওষুধগুলি শুধুমাত্র সেই জটিলতা এবং প্রতিক্রিয়াগুলির জন্য দায়ী করা হয় যা অবিলম্বে শিকারকে হত্যা করে বা গুরুতর রোগের আকারে তাদের চেহারা তৈরি করে। তারপরও সেই সব জটিলতার হাজারের মধ্যে মাত্র একটি রেকর্ড করা হয়; বাকিরা অনন্ত বিস্মৃতিতে থাকে।

এটি প্রতিষ্ঠিত হয়েছে যে প্রতিটি 350,000 পদার্থ
যেগুলি ওষুধের প্রস্তুতির জন্য ব্যবহার করা হয় জটিলতা সৃষ্টি করতে সক্ষম। তবে তাদের মধ্যে সবচেয়ে বিপজ্জনক হল পেনিসিলিন, অরিওমাইসিন, স্ট্রেপ্টোমাইসিন, পারদ যৌগ, সালফোনামাইড গ্রুপের ওষুধ, ডিজিটালিস, ভ্যাকসিন, সিরাম, কৃত্রিম ভিটামিন (থায়ামিন, নিয়াসিন ইত্যাদি), অ্যাটোফ্যান, কর্টিসোন, লিভারের নির্যাস, ইনসুলিন, অ্যাড্রেনালিন এবং অনেক। সাধারণ ব্যবহারে অন্যান্য ওষুধ।

এই প্রশ্নটি সবচেয়ে সতর্কতার সাথে বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। কৃত্রিম ভিটামিন এবং জৈব নির্যাস, যার মাধ্যমে লোকেরা রান্নাঘরে পোড়ানো পুষ্টি উপাদান এবং তাদের পণ্যগুলি প্রতিস্থাপন করতে চায়, একটি বিদ্যুৎ গতিতে একজন ব্যক্তিকে হত্যা করে, প্রায়শই তাদের শরীরে প্রবেশের পাঁচ মিনিটের মধ্যে। 1951 সালে, 324 মিলিয়ন এবং 1952 সালে, রান্নাঘরে পোড়ানো প্রাকৃতিক অ্যান্টিবায়োটিকগুলি প্রতিস্থাপন করার জন্য শুধুমাত্র 350 মিলিয়ন গ্রাম পেনিসিলিন মানুষের রক্তে প্রবেশ করানো হয়েছিল।

মানবদেহে তাদের প্রবেশের পরে, ওষুধগুলি অ্যানাফিল্যাক্সিসের মাধ্যমে হাজার হাজার মানুষকে, কখনও কখনও পাঁচ থেকে দশ মিনিটের মধ্যে হত্যা করে, যখন আরও কয়েক হাজার মানুষ অনেক রোগের শিকার হয়, যার মধ্যে আমরা উল্লেখ করতে পারি নেটল-র্যাশ, ডার্মাটাইটিস, কাঁটাযুক্ত তাপ, একজিমা, পুরপুরা, শ্বাসনালী হাঁপানি, পলিআর্টেরাইটিস, লিভারের সিরোসিস, জন্ডিস, নেফ্রাইটিস, নেফ্রোসিস, অ্যাপ্লাস্টিক অ্যানিমিয়া, সিরাম সিকনেস এবং স্ক্যাবিস।

মানুষ এই মৃত্যু এবং রোগের কারণের জন্য সেই ওষুধগুলির দায় থেকে চোখ ফেরাতে চায় এবং শরীরের অতি সংবেদনশীলতার উপর দোষ চাপাতে চায়। তবে এই অতি সংবেদনশীলতার কারণ কী, তারা নীরবে প্রশ্নটি অতিক্রম করে।

আমার দরিদ্র শিশুরা বছরে কয়েকবার এ ধরনের অসুখ ও চর্মরোগে আক্রান্ত হতো। আমরা সর্বদা তাদের খাওয়া খাবারের দোষ খোঁজার চেষ্টা করতাম, যখন যে ডাক্তাররা প্রেসক্রিপশনের বান্ডিল দিয়েছিলেন তারা কখনই তাদের দেওয়া ওষুধের বিপদ সম্পর্কে একটি শব্দও বলেননি। অন্য লক্ষাধিক মানুষের মতো, আমরা বিশ্বাস করতাম যে ওষুধগুলি কেবলমাত্র মানুষকে নিরাময়ের জন্য, তাদের অসুস্থ করার জন্য নয়। একবার আমার উভয় সন্তানকে একই দিনে জন্ডিস করা হয়েছিল। আমরা বিস্ময়ে হতবাক হয়ে গিয়েছিলাম, কারণ আমরা জানতাম যে জন্ডিস কোনও সংক্রামক রোগ নয় যা তাদের উভয়কে একসাথে প্রভাবিত করবে। আজ, আমার বিবেকের দংশন প্রশমিত করার জন্য অন্য বাবা-মাকে এই ধরনের বিপদ থেকে সতর্ক করা ছাড়া আর কিছুই করার নেই।

আজকাল এটা লক্ষ্য করা দুঃখজনক যে কিভাবে সবচেয়ে বিপজ্জনক ওষুধগুলি প্রতিদিন গ্রহণ করা হতে পারে এমন উপকারী জিনিস হিসাবে মিষ্টি গান এবং আকর্ষণীয় ছবির সাহায্যে জনপ্রিয় হয়। কিছু দেশে, প্রকৃতপক্ষে,

ওষুধ ও ফার্মেসি বাণিজ্যিকতা ও মুনাফাখোরের বিশাল উদ্বেগে পরিণত হয়েছে।

কাঁচা খাওয়া একযোগে সব ধরনের ওষুধের ব্যবহার বন্ধ করে দেবে, কারণ রোগের অনুপস্থিতিতে স্বাভাবিকভাবেই ওষুধের প্রয়োজন হবে না।
রোগ হল খাদ্যদ্রব্যের অবক্ষয়ের পণ্য; তারা শুধুমাত্র জয় করা যেতে পারে, অতএব, আমাদের খাদ্য সংশোধন দ্বারা. ওষুধের মাধ্যমে রোগগুলিকে জয় করার জন্য আমাদের সমস্ত প্রচেষ্টা অত্যন্ত বিপজ্জনক, নির্বোধ পরীক্ষা যা ব্যর্থতার জন্য ধ্বংসপ্রাপ্ত। ইতিমধ্যে তাদের শোচনীয় পরিণতি আমাদের মুখের দিকে তাকিয়ে আছে।

নতুন ধরনের রোগ ক্রমাগত তাদের চেহারা করা; সামান্য অসুস্থতা আরো গুরুতর ব্যাধি স্থান দেয়. ফলস্বরূপ, পুরুষরা ক্রমাগত নতুন ধরণের সিরাম এবং ভ্যাকসিন তৈরি করে, শক্তিশালী এবং শক্তিশালী অ্যান্টিবায়োটিক আবিষ্কার করে এবং ধীরে ধীরে ত্রুটি, জটিলতা এবং বিপর্যয়ের ধাঁধায় জড়িয়ে পড়ে।

চিকিৎসা বিজ্ঞানের ক্ষেত্রে একটি অভূতপূর্ব ও মৌলিক পরিবর্তন আনতে হবে। সমস্ত সৎ এবং জন-অনুপ্রাণিত ডাক্তারদের অবিলম্বে উঠতে হবে এবং মানব কারখানার জন্য উদ্দিষ্ট অবিচ্ছেদ্য কাঁচামালের ধ্বংস রোধ করতে সক্রিয় পদক্ষেপ নিতে হবে।

অদূরদর্শী লোকদের মতে, কাঁচা খাওয়া সমতুল্য প্রাগৈতিহাসিক মানুষের আদিম জীবনে প্রত্যাবর্তন। প্রকৃতপক্ষে, সভ্যতার জন্য রান্না এবং পরিমার্জন অপারেশনের চেয়ে বড় অসম্মান আর কিছু নেই। কাঁচা ভোজনকারী কেবল সভ্যতার তথাকথিত রোগের কারণে সৃষ্ট দুর্দশাকে ভুলে যায় এবং সভ্যতার দ্বারা প্রদত্ত প্রযুক্তিগত অগ্রগতিকে মানুষের কাঁচামালের বিশুদ্ধতা নষ্ট করার উপায়ে পরিণত করতে অস্বীকার করে। অন্যথায়, তিনি টেলিফোনে কথা বলার সুবিধা, আকাশপথে ভ্রমণ বা তার ফ্রিজে ফল তাজা রাখার সুবিধা ত্যাগ করেন না।

শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে পুরুষরা এতটাই অন্ধ এবং অজ্ঞ যে তারা রান্না করা খাবার খাওয়াকে একটি প্রাকৃতিক অপারেশন বলে মনে করে। এবং এখন, যখন তারা প্রথমবারের মতো কাঁচা খাওয়ার কথা শুনে, তখন তারা এটিকে অদ্ভুত এবং কৌতূহলী বলে মনে করে, যেখানে বাস্তবে এটি রান্নার মাধ্যমে প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীর অবক্ষয়।

অপ্রাকৃতিক, অদ্ভুত এবং কৌতূহলী, এবং যা ইতিহাসে মানুষের দ্বারা সংঘটিত সর্বশ্রেষ্ঠ মূর্খতা হিসাবে রেকর্ড করা উচিত।

রান্না করা-খাওয়া এবং ড্রাগ থেরাপি নেতৃত্ব দিচ্ছে
হিউম্যান রেস টু আটার অ্যানিহিলেশন

অনেক প্রজাতির ম্যামথ প্রাণী একসময় এই পৃথিবীতে বাস করেছিল এবং তারপর সম্পূর্ণ বিলুপ্তির মুখোমুখি হয়েছিল। আজকাল মানুষ নিজের হাতেই এমন প্রতিকূল পরিস্থিতি তৈরি করছে যে একদিন তাকে এই পৃথিবীর মুখ থেকে উচ্ছেদ করে দেবে। খাদ্যদ্রব্যের অবক্ষয়ের প্রক্রিয়ার সাথে সমান্তরালভাবে, বিভিন্ন রোগের বৈচিত্র্য এবং ফ্রিকোয়েন্সি বৃদ্ধি পাচ্ছে। আরও অনেক প্রজন্ম অতিক্রম করার আগে, মানুষ বয়ঃসন্ধি বয়সে পৌঁছানোর আগে এবং তাদের প্রজনন ক্ষমতা বিকাশের সুযোগ পাওয়ার আগেই কার্ডিওভাসকুলার রোগ বা ক্যান্সারে মারা যাবে। গত কয়েক দশকে এই রোগগুলি যে উদ্বেগজনক গতিতে বেড়েছে, তার ভিত্তিতে এটা সহজেই অনুমান করা যায় যে, মানুষ যদি এখনও তাদের মূর্খতা বজায় রাখে, সেই দুর্ভাগ্যজনক দিনটি খুব বেশি দূরে নয়।

যে বিজ্ঞানী রান্না-খাওয়া এবং ড্রাগ থেরাপির সুবিধাগুলি তুলে ধরেন তিনি সেই বণিকের মতো যিনি দেউলিয়া হওয়ার দ্বারপ্রান্তে, তার পয়সা গণনা করে খুশি হন, এবং লক্ষ লক্ষ ক্ষতির দিকে চোখ বন্ধ করে যা তাকে মুখের দিকে তাকায়। প্রতিটি ব্যবসার চূড়ান্ত ফলাফল অবশ্যই তার চূড়ান্ত ব্যালেন্স শীট দ্বারা বিচার করা উচিত। আসুন দেখি, সভ্য মানুষ তার রান্না ও ওষুধের আবিষ্কারের দ্বারা নিজের জন্য কী কী সুবিধা এবং সুবিধা অর্জন করতে সক্ষম হয়েছে, যা অগণিত প্রাণীদের দ্বারা উপভোগ করা হয়েছে তার তুলনায়। মানুষ অন্য যে কোনো সত্তার তুলনায় বিভিন্ন রোগের শিকার হয়।

ভিটামিন আবিষ্কারের পর, মানুষের অবিলম্বে উপলব্ধি করা উচিত ছিল যে রান্নার মাধ্যমে সে প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীর মধ্যে সেই উপাদানগুলিকে ধ্বংস করছে যার অনুপস্থিতি তার পরিণতি ত্বরান্বিত করে। তার উচিত ছিল একবারের জন্য সেই বর্জ্যের অবসান ঘটানো এবং প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের অনাক্রম্যতাকে অবক্ষয় থেকে রক্ষা করা উচিত ছিল। কিন্তু রান্না করা খাবারের আকর্ষণ এতটাই মহান যে এটি সংস্কারের এই ধরনের সমস্ত প্রচেষ্টাকে ব্যর্থ করে দেয়। আসক্তি বিজ্ঞানকে জয় করে এবং তা গ্রহণ করে

তার ট্যালন মধ্যে. এদিকে, এখনও রান্না করা খাবারের সাথে দ্রুত আঁকড়ে ধরে, পুরুষরা খাদ্যদ্রব্যের গোপনীয়তার মধ্যে প্রবেশ করার চেষ্টা করে, রান্না এবং প্রক্রিয়াকরণে ধ্বংস হওয়া উপাদানগুলিকে চিনতে এবং তারপরে কৃত্রিম পদার্থ দ্বারা প্রতিস্থাপন করার চেষ্টা করে। নিজের হাতে সেই অত্যাবশ্যকীয় উপাদানগুলোকে পুড়িয়ে ধ্বংস করা, অসুস্থ হয়ে পড়া, কবরের কিনারায় দাঁড়িয়ে তারপর প্রতারণামূলক উপায়ে নিজেকে বাঁচানোর আশাহীন প্রচেষ্টা করা কি বোকামি নয়? আমাদের অবশ্যই মনে রাখতে হবে যে এই উপাদানগুলি জীববিজ্ঞানীদের দ্বারা স্বীকৃত 40 এবং 50 ভিটামিনের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়।

তাদের মধ্যে এমন অনেকগুলি রয়েছে যে হাজার হাজার বছর ধরে তাদের গুণগত এবং পরিমাণগত বৈশিষ্ট্যগুলির একটি সঠিক চিত্র তৈরি করা সম্ভব হবে না। আসুন আমরা এক মুহূর্তের জন্য ধরে নিই যে একদিন বিজ্ঞানীরা তাদের সমস্ত জাত চিনতে সফল হবেন। তারপর, শুধুমাত্র গম থেকে নিক্ষিপ্ত উপাদানগুলিকে কৃত্রিম উপায়ে প্রতিস্থাপন করার জন্য, প্রতিটি ব্যক্তির জন্য হাজার হাজার প্রেসক্রিপশন এবং প্রস্তুতির প্রয়োজন হবে, জড়িত নিষিদ্ধ খরচের কথা না বললেই নয়।

বিভিন্ন ধরণের ফল, শাকসবজি এবং শস্যের উপর পরিচালিত গবেষণার মাধ্যমে, খাদ্যে আসক্ত জীববিজ্ঞানীরা নিজেরাই প্রমাণ করেছেন যে প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রী প্রায় সব ধরণের রোগ নিরাময়ের সম্পত্তির অধিকারী। কিন্তু মানুষ মানতে চায় না যে শৈশব থেকে শুধুমাত্র প্রাকৃতিক খাবার খাওয়ালে মানুষের জীব সেই রোগ থেকে মুক্ত থাকবে। প্রথম থেকেই রান্না করা খাবার থেকে বিরত থাকার চিন্তাই তাদের পরিষ্কারভাবে চিন্তা করার ক্ষমতা থেকে বঞ্চিত করে এবং তারপরে বিজ্ঞান আসক্তির জায়গা দেয়।

প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রী ডাক্তারদের দ্বারা নিছক অস্থায়ী থেরাপিউটিক উপায় হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয়। এগুলিকে অবশ্যই মানুষের জন্য উপযুক্ত একমাত্র খাদ্য হিসাবে ঘোষণা করা উচিত

অনেক প্রগতিশীল ডাক্তার ড্রাগ থেরাপির নিন্দা করেন। তাদের মধ্যে কেউ কেউ ওষুধের চিকিত্সা থেকে প্রাপ্ত অকার্যকর ফলাফল নিয়ে এতটাই হতাশ যে তারা চিকিৎসা অনুশীলন ত্যাগ করে এবং প্রফিল্যাক্সিসের মৌলিক সমস্যাগুলির অধ্যয়নে আত্মনিয়োগ করে। তাদের মধ্যে বিখ্যাত সুইস চিকিত্সক Bircher-Benner, যার জার্মান অধ্যয়ন থেকে আমি আমার আর্মেনিয়ান বইতে বেশ কয়েকটি সংক্ষিপ্ত অনুবাদ চালু করেছি। তার চিকিৎসা জীবনের শুরুতে, Bircher Benner তাই হয়ে ওঠে

থেরাপিউটিকসের বর্তমান পদ্ধতিগুলির প্রতি মোহভঙ্গ যে তিনি যখন প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের পুষ্টিকর মূল্যের সাথে পরিচিত হন, তখন তিনি কোনও ওষুধ ছাড়াই প্রাকৃতিক পুষ্টির সাহায্যে তার রোগীদের নিরাময় করতে শুরু করেন। খুব শীঘ্রই বিপুল সংখ্যক রোগী, যারা সারা বিশ্বের বিভিন্ন ডাক্তারদের দ্বারা কোন ফলাফল ছাড়াই অসফলভাবে চিকিত্সা করা হয়েছিল, তারা জুরিখে তার স্যানিটোরিয়ামে গিয়েছিলেন এবং খুব অল্প সময়ের মধ্যে কাঁচা নিরামিষ খেয়ে সম্পূর্ণ নিরাময় পেয়েছিলেন।

কিন্তু বার্চার-বেনার কাঁচা খাদ্যসামগ্রীকে "থেরাপিউটিক উপায়" হিসাবে বিবেচনা করেছেন, যা সমস্ত প্রাণীর জন্য উপযুক্ত খাদ্য হিসাবে নয়। যেন পুরুষরা শৈশব থেকেই অপ্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যে নিজেদের পুষ্ট করতে বাধ্য হয় এবং তারপরে, অসুস্থ হয়ে, তাদের উন্নত বয়সে "থেরাপিউটিক ডায়েট" দ্বারা নিরাময় করা হয়। কিন্তু এই আপাত প্যারাডক্সের নির্দিষ্ট কারণ ছিল। প্রথমত, পৃথিবীতে এমন কেউ নেই, এমনকি কাঁচা পুষ্টির শীর্ষস্থানীয় বিশেষজ্ঞ বার্চার-বেনারও নেই, যে বুঝতে পারে যে রান্না করা একটি আসক্তি এবং রান্না করা খাবারের জন্য লোকেরা যে ইচ্ছা অনুভব করে তা ক্ষুধা বা জৈবিক চাহিদা নয়। কোষ

তারপরে, একজন চিকিত্সক হিসাবে, বার্চার-বেনারকে বিদ্যমান রোগ নিরাময়ের জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়েছিল। কেউ তাকে কোনো পারিশ্রমিক দিত না, এমনকি তাকে গুরুত্বের সাথেও নিত না, যদি তিনি প্রকাশ্যে এমন পুষ্টির ব্যবস্থা করতেন যা মানবজাতিকে সমস্ত রোগ থেকে মুক্ত রাখত।

বর্তমান মুহূর্তে পুষ্টি সম্পর্কে দুটি বিপরীত মতামত রয়েছে।
তাদের একজন কাঁচা খাওয়ার পক্ষে, অন্যটি রান্না করা খাবারের পক্ষে; তাদের একজন ভেগানিজমের পক্ষে, অন্যজন পশু খাদ্য পছন্দ করে। এখন বিজ্ঞান রাজনীতি নয়। যে ব্যক্তি একটি ভুল দৃষ্টিভঙ্গি ধারণ করে তার ভুল এবং ক্ষতিকারক মতামত নিষ্পাপ শিশুদের উপর চাপিয়ে দেওয়ার অধিকার নেই। আমাদের সময়ের অপরিহার্য দাবী যে এই দুটি দৃষ্টিভঙ্গি আন্তর্জাতিক বৈজ্ঞানিক ও সাংস্কৃতিক বৃত্তে পরীক্ষা করা উচিত, যাতে যেটি ভুল তা নিন্দা করা যায় এবং সত্যটি জনসাধারণের কাছে ঘোষণা করা যায় এবং সাধারণ অনুশীলনে রাখা যায়।

প্রথম দর্শনে, যারা সহজ-সরল মানুষ সমস্যার গভীরে প্রবেশ করতে চায় না তারা মনে করে যে কাঁচা খাওয়ার আদর্শ এমন কিছু নয় যা দ্রুত উপলব্ধি করা যায় এবং পুরুষরা তাদের গভীর শিকড় পরিত্যাগ করতে খুব বেশি প্রস্তুত হবে না। অভ্যাস কিন্তু এই কণ্ঠস্বর

আসক্তি, বিজ্ঞানের নয়। বিজ্ঞানকে অবশ্য আসক্তি থেকে আলাদা করতে হবে। আমাদের প্রথমে স্বীকার করতে হবে যে কাঁচা খাদ্যদ্রব্যগুলিই মানবদেহের জন্য উপযুক্ত আসল এবং সম্পূর্ণ কাঁচামাল, তারপরে যারা নিজেদের এবং তাদের সন্তানদের কাঁচামালের অবক্ষয় করতে চায় তারা তাদের হৃদয়ের বিষয়বস্তু অনুসারে তা করতে দিন।

প্রথমেই আমাদের অবশ্যই কাঁচা খাওয়া থেকে অর্জিত অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগাতে হবে পুষ্টি বিজ্ঞানে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণাগুলিকে সংশোধন করার জন্য, যে অনুসারে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় খাদ্যদ্রব্যগুলিকে ক্ষতিকারক হিসাবে বিবেচনা করা হয়, যখন সত্যিই ক্ষতিকারকগুলিকে সুপারিশ করা হয়। স্বাস্থ্যকর এটা স্পষ্টভাবে বুঝতে হবে যে, কোনো ব্যতিক্রম ছাড়াই যে সমস্ত ক্ষেত্রে দুর্বল, অসুস্থ, পেটের অসুখ ও অন্যান্য রোগে আক্রান্তদের জন্য কাঁচা খাদ্যদ্রব্য হারাম করা হয়েছে, ঠিক সেইসব নিষিদ্ধ খাদ্যদ্রব্যই রোগীদের সুস্থ, টিকিয়ে রাখা ও শক্তিশালী করে। .

এই ধরনের ক্ষেত্রে আর খারাপ অভ্যাস ভাঙার প্রশ্নই আসে না। বিপরীতে, রোগী এখন ফল চায়, কিন্তু আমরা তা প্রত্যাখ্যান করি; সে রান্না করা খাবারে অসুস্থ বোধ করে, কিন্তু আমরা তাকে একটু বেশি খেতে রাজি করি; আমরা একটি শিশুর হাত থেকে ফল ছিনিয়ে নিয়ে তার গলায় কিছু রান্না করা খাবার জোর করে দেই। অন্য কথায়, আমরা তাদের অসুস্থতা এবং অক্ষমতার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে এমন খাবার খেতে বাধ্য করে তাদের শেষ ত্বরান্বিত করি। শুধু এই ধরনের ভুল বোঝাবুঝি সংশোধন করলেই অকাল মৃত্যুর সংখ্যা ৫০ শতাংশ কমে যাবে।

সেখানে এসব বক্তব্যের সত্যতা সম্পর্কে নিজেদেরকে বোঝানোর জন্য কয়েক মাসের জন্য কাঁচা খাওয়ার অভ্যাস করা ছাড়া আর কোন উপায় নেই, এবং এই পরীক্ষাটি প্রতিটি বিবেকবান ব্যক্তির চেষ্টা করা উচিত। এইভাবে পুষ্টি সম্পর্কে বিদ্যমান ভুল এবং পরস্পরবিরোধী দৃষ্টিভঙ্গির চূড়ান্ত অবসান ঘটানো হবে।

কাঁচা খাওয়ার আলোকে পুষ্টির মূলনীতি আর নেই বিশ্ববিদ্যালয় এবং গবেষণা প্রতিষ্ঠানে সীমাবদ্ধ থাকবেন; বরং তারা সমস্ত মানবজাতির জন্য প্রাথমিক গুরুত্বের বিষয় হয়ে ওঠে। সাধারণ মানুষের জন্য, হাজার হাজার খাদ্যসামগ্রীর বৈজ্ঞানিক নাম, তাদের জটিল সূত্র এবং তাদের পুষ্টিগুণ এবং অনুমিত উপকারিতার দীর্ঘ, ক্লান্তিকর বর্ণনা তিনটিতে সংক্ষেপিত করা যেতে পারে।

শুধুমাত্র শব্দ: RAW VEGAN FOOD, বা মানবদেহের জন্য সম্পূর্ণ কাঁচামাল।

এইভাবে, কাঁচা-খাওয়া ওষুধের বিজ্ঞানের বাইরে একটি আদর্শ হয়ে ওঠে, এমন একটি আদর্শ যা বৈজ্ঞানিক সূত্র দ্বারা নয়, যুক্তি দ্বারা ব্যাখ্যা করা যায়, প্রকৃতির অকাট্য নিয়ম এবং মৌলিক অভিজ্ঞতা থেকে প্রাপ্ত মৌলিক ফলাফলের প্রমাণ।

উই মাস্ট নেভার আপসেট দ্যা হিউম্যান র-এর সততা উপকরণ

মানবদেহ একটি জটিল কারখানা। এটিকে আরও উপযুক্তভাবে কারখানা এবং সিস্টেমের একটি বিশাল জগত হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে এই অর্থে যে প্রতিটি কোষ আলাদাভাবে নেওয়া নিজেই একটি জটিল কারখানা যা তার নিজস্ব পালাক্রমে অন্যান্য অসংখ্য কারখানা নিয়ে গঠিত। এখন পর্যন্ত, গবেষণা বিজ্ঞানীরা প্রতিটি কোষে দশ হাজারের মতো অংশ আবিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছেন। প্রতিটি গ্রন্থি বা অঙ্গ এই জাতীয় কোষের মিলিয়ার দ্বারা গঠিত এবং সেই গ্রন্থি, অঙ্গ, সিস্টেম, কঙ্কাল এবং ত্বকের সংমিশ্রণ থেকে মানবদেহ গঠিত হয়।

যাতে তারা তাদের কাজগুলি সঠিকভাবে সম্পাদন করতে পারে, এই অত্যন্ত জটিল কারখানা এবং সিস্টেমগুলিকে অবশ্যই হাজার হাজার বিভিন্ন পদার্থ ধারণকারী কাঁচামাল সরবরাহ করতে হবে, যার প্রত্যেকটির মানবদেহের সাধারণ সংগঠনে সঞ্চালনের বিশেষ দায়িত্ব রয়েছে। এই সমস্ত পদার্থ সূর্যালোকের সাহায্যে তৈরি হয় এবং উদ্ভিদে ঘনীভূত হয়। উদাহরণস্বরূপ, একটি বীজ, একটি পাতা বা ভুট্টার একটি শস্যের মধ্যে সেই সমস্ত পুষ্টি উপাদান রয়েছে যা প্রাণীজগতের জন্য অপরিহার্য। এখন, যদিও এই উপাদানগুলি তাদের গঠন এবং বিন্যাসের ক্ষেত্রে বিভিন্ন উদ্ভিদের মধ্যে ভিন্ন, তবে এটি খুব বেশি গুরুত্বপূর্ণ নয়, কারণ জীবের মধ্যে তাদের প্রবেশের পরে তারা ভেঙে যায় এবং আবার সংশ্লেষিত হয়, এই প্রক্রিয়া চলাকালীন একটি পদার্থ অন্য পদার্থে পরিবর্তিত হয়। সুতরাং, জীব তার প্রয়োজন অনুসারে বিভিন্ন উপাদানের পরিমাণ পরিবর্তন করতে সক্ষম হয়, কিন্তু একটি নির্দিষ্ট রাসায়নিক উপাদানের অনুপস্থিতিতে সেই অনুপস্থিত উপাদানটিকে জীবের অভ্যন্তরে আনতে বা অন্য উপাদান দ্বারা প্রতিস্থাপিত করতে পারে না।

উদাহরণস্বরূপ, ক্লোভারে ক্যালসিয়াম, ভিটামিন বা প্রোটিনের বিশাল ঘনত্ব পরীক্ষাগারে আবিষ্কার করা সম্ভব হয়নি, তবুও এটি ক্লোভার থেকে এবং এখনও সাধারণ ঘাস থেকে প্রাণীরা তাদের সমস্ত ভিটামিন এবং খনিজ লবণ গ্রহণ করে এবং তাদের বিশাল হাড় তৈরি করে। , মাংস এবং চর্বি. অন্য কথায়, দুধ, মাখন, পনির, মস্তিস্ক, যকৃত এবং মাংসের পরিবর্তে যা অদূরদর্শী লোকেরা ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ভিটামিন এবং "সম্পূর্ণ-সুষম" প্রোটিনের উত্স হিসাবে সুপারিশ করে, একা ক্লোভার হতে পারে। প্রস্তাবিত, কারণ এটি ক্লোভার থেকে যে সমস্ত পদার্থের উৎপত্তি। অতএব, এটি সম্পূর্ণরূপে অর্থহীন, মূল্যহীন এবং এমনকি ক্ষতিকারক যে দাবি করা হয় যে অমুক-অমুক খাদ্যদ্রব্য একটি নির্দিষ্ট ভিটামিনে সমৃদ্ধ, অন্যটিতে একটি নির্দিষ্ট খনিজ সমৃদ্ধ, কারণ, মানুষকে বিভ্রান্তিকর এবং বিভ্রান্ত করা ছাড়াও, এই ধরনের দাবিগুলি কার্যকর হয় না। কোন দরকারী উদ্দেশ্য।

জীবের পুষ্টি উপাদানগুলির প্রধান কাজগুলি হল তিনগুণ প্রথমত, তারা কোষগুলির নির্মাণ এবং পুনর্নবীকরণের জন্য বিল্ডিং উপাদান হিসাবে কাজ করে; তারপরে তারা সেই কোষগুলিকে গতিশীল করার জন্য এবং শরীরকে উষ্ণতা দেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি উত্পাদন করে এবং শেষ পর্যন্ত, তারা বিশেষ কোষগুলিকে তাদের উত্পাদনশীল কার্যকলাপের জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামাল সরবরাহ করে।

একজন প্রস্তুতকারক তার কারখানার দেখাশোনা করার মতো যত্ন সহকারে আমাদের দেহের যত্ন নেওয়া অপরিহার্য। তদনুসারে, পূর্বোক্ত ত্রিগুণ কার্য সম্পাদনের জন্য আমাদের দেহকে সমস্ত প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানগুলিকে একটি অবিচ্ছেদ্য সামগ্রিকরূপে এবং একই ভারসাম্য অনুপাতে সরবরাহ করতে হবে যা প্রকৃতি আমাদের কাছে উপস্থাপন করে।

অন্যথায়, কোন উপাদানের ঘাটতি থাকলে, এই সত্যটি অনিবার্যভাবে জীবের গঠন এবং কাজের উপর বিরূপ প্রভাব ফেলবে।

কিন্তু এখনকার সভ্য মানুষ তার নিজের শরীরের সাথে কেমন আচরণ করে? সে তার কাঁচামালের অখণ্ডতা নষ্ট করে, পোড়ায়, হত্যা করে এবং বিপর্যস্ত করে এবং তারপর সে মৃত এবং বিষাক্ত মৃতদেহ দিয়ে এলোমেলোভাবে তার পেট পূরণ করে। এইভাবে, একটি নির্দিষ্ট উপাদানের তার ব্যবহার তার জীবের স্বাভাবিক প্রয়োজনীয়তাকে শতগুণ অতিক্রম করতে পারে, অন্য কিছু উপাদান গ্রহণের অনুরূপ ঘাটতি সহ।

রান্না করা মাংস থেকে, সাদা রুটি, ম্যাকারোনি, ভাত, মিষ্টি, স্পষ্ট মাখন এবং মার্জারিন তৈরি হয় অক্ষম, একটি বেশ সাধারণ কাঠামোর পরজীবী কোষ, যার ওজনের নীচে খাদ্য আসক্ত ব্যক্তি নত হয়ে যায়।
গবেষণা বিজ্ঞানীরা সহজেই প্রমাণ করতে পারেন যে 50, 100 বা 200 বছর আগে মানুষের অস্থিরতা বেশিরভাগই অতিরিক্ত পাতলা হয়ে গিয়েছিল। তখনকার দিনে মানুষের প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি ছিল এবং মানবদেহ অস্বাভাবিক খাদ্যদ্রব্য সহ্য করতে এবং ক্ষুধা হ্রাস, ডায়রিয়া, বমি এবং এই জাতীয় অন্যান্য উপায়ে এই জাতীয় পদার্থের অত্যধিক পরিমাণে প্রবেশ রোধ করতে সক্ষম হয়েছিল। যাইহোক, সময়ের সাথে সাথে মানুষের জীবজগৎ ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্যদ্রব্যের চাপের মুখে পড়ে, তাদের কাছে নিজেকে "দত্তক" নেয় এবং তাদের বাচ্চাদের অবিরাম মোটাতা এবং তাদের মুখমন্ডলকে অনুমতি দেয়। এই লোকেরা প্রথমে তৈরি করে এবং তারপরে তাদের নিজস্ব কাঠামোর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ সাধারণ, মূল্যহীন, নিষ্ক্রিয় কোষগুলিকে টিকিয়ে রাখে। এই কারণেই আজকাল পাতলাতা কম দেখা যায় এবং জগৎ কুৎসিত, অপ্রাকৃত দেহে ভরা।

আজ, অনেক শিশু মূল্যহীনের ভয়ানক বোঝা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে এবং নিষ্ক্রিয় কোষ। তাদের সহজ-সরল বাবা-মায়েরা তাদের বাচ্চাদের মোটাতা এবং তাদের মুখমন্ডলের জন্য গর্বিত। কখনও কখনও এই মোটাতা এত বিশাল মাত্রার হয় যে এটি তাদের আতঙ্কিত করে যারা এর আসল প্রকৃতি বোঝে। তবুও, মূর্খ লোকেরা তাদের বাচ্চাদের খাবারের প্যাকেজে সেই সব দানবকে সুস্বাস্থ্যের নিশ্চিত লক্ষণ হিসাবে উপস্থাপন করে।

মানব জীব দেহের সমস্ত মুক্ত অংশে বিতরণ করে পরজীবী এবং অকেজো কোষগুলির অত্যধিক বৃদ্ধিকে কিছুটা নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য দুর্দান্ত প্রচেষ্টা করে: উপরের এবং নীচের প্রান্তে, চিবুকের গোলাকার, পেটের ত্বকের নীচে। এবং পোঁদ, এবং অন্য কোথাও। তবে এটি এমনই ঘটে যে মাঝে মাঝে এই কোষগুলির মধ্যে কেউ কেউ সেই নিয়ন্ত্রণকে ঝেড়ে ফেলতে, নিজেদেরকে সাম্প্রদায়িক জীবন থেকে আলাদা করতে, স্বাধীন হতে, একটি পৃথক অস্তিত্ব শুরু করতে এবং সীমা ছাড়াই সংখ্যাবৃদ্ধি করতে পরিচালনা করে। প্রায়শই জীব সেই কোষগুলির গ্রুপগুলিকে এক জায়গায় আবদ্ধ রাখতে সফল হয় এবং তাদের ছড়িয়ে পড়া থেকে বিরত রাখে। এর ফলে সৃষ্ট বৃদ্ধিকে "সৌম্য নিওপ্লাজম" বা "সৌম্য টিউমার" বলা হয় এবং এটিকে অবশ্যই সেই বৃদ্ধি থেকে আলাদা করতে হবে যা শরীরের বিভিন্ন অংশে অবাধে ছড়িয়ে পড়ে।

প্রোটিন (এবং বিশেষত পশু প্রোটিন) উপর উন্নতি লাভ করার জন্য, এবং যা "ম্যালিগন্যান্ট নিওপ্লাজম" বা কেবল ক্যান্সার হিসাবে পরিচিত।

এই সত্যটি জোর দেওয়া প্রয়োজন যে রান্নাই একমাত্র কারণ নয় যা খাদ্যদ্রব্যের পুষ্টির মান হ্রাস করে। সাদা আটা এবং পালিশ করা চাল কাঁচা খাওয়ার পরেও ক্ষতিকারক খাবার।

এমনকি শুকনো খড়ও একটি নিখুঁত খাদ্যদ্রব্য নয়, যদিও এটি একটি জীবন্ত প্রাণীকে বাঁচিয়ে রাখতে সক্ষম। গ্রীষ্মকালে সবুজ এবং শীতকালে শুকিয়ে খাওয়া হলে কানের সাথে সাথে গমের ডাঁটা হতে পারে নিখুঁত খাবার। গরু ও ভেড়ার জন্য পাহাড়ের সাধারণ ঘাস নিখুঁত খাদ্য হিসাবে গণ্য করা যায় না। এই প্রাণীগুলি মুক্ত প্রকৃতিতে তাদের বিবর্তনের মধ্য দিয়ে গেছে, একই সাথে ঘাস, পাতা, ফল এবং শাকসবজি খায়। এই কারণেই সেই সমস্ত প্রাণীদের মধ্যে রোগের বিশেষ ঘটনা ঘটে যা মানুষের হস্তক্ষেপের মাধ্যমে, তাদের কোষের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে খাদ্যদ্রব্যগুলিকে অস্বীকার করা হয়েছে। তা সত্ত্বেও, কোনো সময়েই সাধারণ ঘাস খাওয়া প্রাণীদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ মানুষের মতো বিপদের সম্মুখীন হয় না; বা তাদের কাছে তেমন ত্রাসের জীবাণুও নয় যেমন তারা আমাদের কাছে, সহজ কারণ তাদের রান্নাঘর নেই। ক্যান্সার কোষগুলিকে স্বাভাবিক কোষের উচ্চ গুণাবলী প্রদান করা এবং ফল খাওয়ার মাধ্যমে তাদের সম্প্রদায়ের বুকে ফিরিয়ে দেওয়া কি সম্ভব নয়, যেগুলি প্রকৃতপক্ষে প্রোটিনে দুর্বল, কিন্তু ভিটামিন এবং অন্যান্য উপাদানে সমৃদ্ধ? সর্বোচ্চ পুষ্টিকর মান, তাহলে পৃথিবীর কোনো ওষুধই সেই কাজটি করতে পারবে না। ওষুধ এবং অপারেশনের মাধ্যমে ক্যান্সার নিরাময়ের সমস্ত প্রচেষ্টা একেবারেই নিরর্থক এবং সম্পূর্ণ ব্যর্থতার জন্য ধ্বংসপ্রাপ্ত। কিন্তু একজন বিচক্ষণ মানুষের কখনই ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া উচিত নয় যদি সে তার কাঁচামালের সততা বিপর্যস্ত না করে।

এইভাবে, মুরগির মাংস এবং ভাত, স্যুপ, ব্রোয়েলড লিভার, রুটি এবং মাখন, মধু, জ্যাম এবং মিষ্টি থেকে যে কোষগুলি তৈরি হয় সেগুলি কোনও দরকারী কাজ করার ক্ষমতা বর্জিত। মানবদেহের সক্রিয়, বিশেষায়িত এবং সম্পূর্ণ সুস্থ কোষগুলি একচেটিয়াভাবে কাঁচা ফল এবং শাকসবজি থেকে জন্মগ্রহণ করে; অন্য কথায়, সেই প্রোটিনগুলির মধ্যে যা মানবদেহে তাদের প্রাকৃতিক এবং জীবন্ত অবস্থায় হাজার হাজার বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান প্রবেশ করায় এবং যা খাদ্য আসক্ত ব্যক্তিরা কখনও কখনও এক ধরণের "অ-পুষ্টিকর" বিলাসিতা হিসাবে খেতে পছন্দ করে। সবাই এখন উচিত

পিতামাতার দ্বারা সংঘটিত অপরাধের বিশালতা উপলব্ধি করতে সক্ষম হন যিনি তার সন্তানকে রাতের খাবারের আগে ফল দিয়ে তার ক্ষুধা নষ্ট না করতে বলেন কারণ তাকে শীঘ্রই তার খাবার খেতে হবে। এটি তাকে বলার সমতুল্য যে হাজার হাজার বিভিন্ন কাঁচামাল যা তার জীবের জন্য তাদের প্রাকৃতিক এবং জীবন্ত অবস্থায় অপরিহার্য, সেগুলি না খেতে, তবে তাদের কয়েকটির মৃত এবং প্রাণহীন মৃতদেহের জন্য অপেক্ষা করতে, যা তিনি তাকে দিতে চলেছেন। শীঘ্রই একটি খাবার আকারে।

রান্না করা ভোজনকারীরা এই ভেবে খুশি যে তারা যে খাবারগুলি গ্রহণ করে তাতে প্রচুর ক্যালোরি রয়েছে। এখন, ক্যালোরিগুলি তখনই কার্যকর হতে পারে যখন সেগুলির সম্পূর্ণ সুবিধা নেওয়া হয়। যখন পেশী কোষের সংখ্যা কম হয়, এমনকি সেগুলিও দুর্বল, রোগাক্রান্ত এবং স্থিতিস্থাপকতাহীন থাকে, তখন ক্যালোরির বৃহত্তর অংশ অব্যবহৃত থাকে এবং শরীরে যথেষ্ট পরিমাণে সমস্যা সৃষ্টি করার পরে, অবাঞ্ছিত আকারে জীবকে ছেড়ে যায়। তাপ, এবং কোন উদ্দেশ্য হারিয়ে না. যখন আমরা খোলা বাতাসে আগুন জ্বালাই, তখন সেই আগুনের শক্তি অকেজোভাবে নষ্ট হয়ে যায়, কিন্তু যখন আমরা কারখানার মোটরটিতে সেই আগুন জ্বালিয়ে দিই, তখন এটি সম্পূর্ণরূপে তার উদ্দেশ্য পূরণ করে। রান্না করা খাবারের মাধ্যমে, খাদ্যের আসক্ত ব্যক্তি তার দেহের কার্যকরী প্রয়োজনীয়তার চেয়ে তিন বা চার গুণ বেশি ক্যালোরি গ্রহণ করে। কাঁচা খাদ্যদ্রব্য থেকে প্রাপ্ত ক্যালোরিগুলি সম্পূর্ণরূপে তাদের উদ্দেশ্য পূরণ করে, কারণ এই জাতীয় খাদ্যসামগ্রীগুলি সেই ক্যালোরিগুলির ব্যবহারের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত কারণের সাথে থাকে।

জীববিজ্ঞানী এবং ডাক্তারদের কর্তব্য হওয়া উচিত যে মানুষকে পুষ্টির উপাদানগুলিকে একে অপরের থেকে আলাদা না করার জন্য উত্সাহিত করা, তবে সর্বদা তাদের প্রাকৃতিকভাবে ভারসাম্যযুক্ত অনুপাতে এবং তাদের জীবন্ত কোষগুলির সাথে একসাথে সেবন করা। তাদের কখনই পৃথক পুষ্টি উপাদানগুলির উপযোগিতা সম্পর্কে কথা বলা উচিত নয়, তবে তাদের অপরিহার্যতার উপর জোর দেওয়া উচিত; ঠিক যেমন আমরা পেট্রোলের বিশুদ্ধতাকে নিছক বিমানের জন্য উপযোগী নয়, বরং অপরিহার্য বলে মনে করি। তাদের কখনই কোন নির্দিষ্ট ভিটামিনের উপকারিতা সম্পর্কে কথা বলা উচিত নয়, তবে তাদের সততা বিপর্যস্ত এবং তাদের ধ্বংস করার বিপদের উপর জোর দেওয়া উচিত।

সাধারণভাবে বলতে গেলে, পুষ্টির পুরো বিজ্ঞান দুটি প্রধান পয়েন্টে সংক্ষিপ্ত করা যেতে পারে এবং সমগ্র মানবজাতির উদ্বেগ তৈরি করে:

1.মানুষের পুষ্টি সম্পূর্ণরূপে জীবিত কোষ দ্বারা গঠিত হওয়া উচিত। কেবল জীবিত কোষ নিয়ে গঠিত এই খাদ্যদ্রব্যে মানবদেহের চাহিদা পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত গুণাবলী রয়েছে। মানুষ নেক্রোফ্যাগাস নয়। বাতাসে একটি মাছি ধরে জীবন্ত গিলে ফেলা বা বন্য জন্তুর মতো শিকারকে টুকরো টুকরো করে ছিঁড়ে তার সমস্ত অন্ত্র ও হাড় দিয়ে খেয়ে ফেলার চেয়ে সে আর মাংসাশী হতে পারে না।

2. প্রকৃতিতে সাধারণ এবং পছন্দসই সবজি উভয়ই রয়েছে। সবচেয়ে নিখুঁত এবং উচ্চ-পুষ্টিকর উদ্ভিজ্জ দেহ হল আরও ভাল জাতের ফল, সবুজ শাকসবজি, সিরিয়াল এবং শিকড়।

রান্না করা খাবার খেয়ে মানুষ তার ক্ষুধা নিবারণ করে চার প্রকারের ক্ষয়প্রাপ্ত পদার্থের মধ্যে তিনটি দিয়ে এবং তার জীবকে হাজার হাজার অন্যান্য প্রয়োজনীয় উপাদান থেকে বঞ্চিত করে। এই দাবির একটি আকর্ষণীয় প্রমাণ হল যে হাজার হাজার মেডিকেল প্রেসক্রিপশনের মধ্যে এমন একটি খুঁজে পাওয়া কঠিন যেটিতে ভিটামিন বা অন্য নির্দিষ্ট করা নেই, তবে আপনি খুব কমই এমন একটি প্রেসক্রিপশন পাবেন যেখানে প্রোটিন, চর্বি এবং কার্বোহাইড্রেটের নাম উল্লেখ করা আছে।

সংক্ষেপে, মানুষ নিখুঁত স্বাস্থ্য উপভোগ করে যখন সে কেবলমাত্র কাঁচা নিরামিষ জাতীয় খাবার খায়, সে ততটা অসুস্থ হয় যে সে রান্না করা খাবার খায় এবং সে মারা যায় যখন সে কেবলমাত্র এই জাতীয় খাবারে বেঁচে থাকে।

কিভাবে রোগের জন্ম হয়

কোটি কোটি কোষের সমন্বয়ে গঠিত একটি গ্রন্থি ধরা যাক। এই কোষগুলি অসংখ্য প্রকারের, যার প্রতিটিরই নির্দিষ্ট কাজ বা দায়িত্ব পালন করা আছে। এইভাবে, পেশী কোষ এবং এপিথেলিয়াল কোষ রয়েছে এবং অন্যান্য অনেক উদ্দেশ্যে স্নায়ু কোষ এবং কোষ রয়েছে। কিন্তু যে কোনো গ্রন্থির কোষের প্রধান কাজ হল তরল পদার্থ নিঃসরণ।

একজন মানুষ যে রান্না করা খাবার খায় তার গ্রন্থিগুলির কোষগুলির সম্পূর্ণ পরিপূরক থাকে, সম্ভবত আরও বেশি, তবে তাদের মাত্র এক চতুর্থাংশ বা পঞ্চমাংশ যে কোনও দরকারী কাজের জন্য উপযুক্ত, এবং তা যথেষ্ট নয়। প্রোটিন

একা, বিশেষ করে মৃত প্রাণীর প্রোটিন যা অদূরদর্শী মানুষদের দ্বারা নিখুঁত নির্মাণ সামগ্রী হিসাবে গণ্য করা হয়, এটি একটি আদিম প্রকারের একটি আকারহীন, অক্ষম এবং অকেজো কোষের সবচেয়ে সহজ কাঠামোকে অস্তিত্বে আনতে পারে। তাদের গঠনে, এই কোষগুলি সবচেয়ে প্রাথমিক চরিত্রের সেই আদিম জীবের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ যারা বিবর্তনীয় বিকাশের প্রাথমিক পর্যায়ে পৃথিবীতে তাদের প্রথম আবির্ভাব হয়েছিল এবং যা সাধারণ বিল্ডিং উপাদান দিয়ে নির্মিত হয়েছিল: প্রোটিন, চর্বি এবং কার্বোহাইড্রেট।

পরবর্তী লক্ষাধিক শতাব্দীর মধ্যে, যাইহোক, সেই আদিম এককোষী জীবগুলি আমাদের কাছে পরিচিত এবং অজানা উচ্চ মানের পুষ্টিকর পদার্থের সাহায্যে একটি দীর্ঘ বিবর্তনীয় প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে গেছে।

সেই বিবর্তনের সময় তারা বিকশিত হয়েছে এবং বিভিন্ন জটিল জীবের জন্ম দিয়েছে। আমরা একটি প্রাণীর ভ্রূণে জীবের এই ঐতিহাসিক বিকাশের সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেখতে পারি, তার নিষিক্ত হওয়ার মুহূর্ত থেকে তার পূর্ণ বিকাশ পর্যন্ত। পৃথক মানব কোষের বিকাশের সময় একই প্রক্রিয়া পুনরাবৃত্তি হয়।

একটি প্রদত্ত গ্রন্থিতে, প্রতিটি বিশেষ কোষের নির্দিষ্ট প্রক্রিয়া রয়েছে, যা শুধুমাত্র বিশেষ পুষ্টি উপাদান সরবরাহের মাধ্যমে সক্রিয় কাজের ক্ষমতা অর্জনের জন্য সংগঠিত এবং তৈরি করা যেতে পারে।
এখন, এই প্রক্রিয়াগুলির উত্পাদনশীল কাজের জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামাল শুধুমাত্র কাঁচা খাদ্যদ্রব্য দ্বারা সরবরাহ করা যেতে পারে। কোন মৌমাছি রান্না করা ফুলের অমৃত থেকে মধু তৈরি করতে পারে না!

যখন বিশেষ উপাদানগুলি পর্যাপ্ত পরিমাণে কোষে পৌঁছায় না, তখন এর বিকাশ মন্থর হয়ে যায় বা এটি বন্ধও হতে পারে। এটি বিভিন্ন রোগাক্রান্ত কোষের জন্ম দেয়, যেমন ফ্যাটি, অ্যানাপ্লাস্টিক, ম্যালিগন্যান্ট বা ক্যান্সার কোষ, ম্যাক্রোফেজ, মেগাকারিওসাইট, পলিকারিওসাইট ইত্যাদি।

এইভাবে, প্রশ্ন না শুধুমাত্র গ্রন্থি কোষ অধিকাংশ না বিশেষীকরণ (পার্থক্য) অর্জন করে, তবে তরল নিঃসরণের জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামালগুলিও কিছু কোষে পৌঁছায় না যা এখনও কাজ করার ক্ষমতা ধরে রাখে যার ফলস্বরূপ গ্রন্থিটি তার সঠিক স্তরের উত্পাদন বজায় রাখতে সক্ষম হয় না। এই ভাবে গ্রন্থি হয়

রোগে আক্রান্ত। কোষের অসন্তোষজনক বিকাশ এবং অনুপযুক্ত কার্যকারিতা অন্যান্য সমস্ত অঙ্গ এবং সিস্টেমেও ঘটতে পারে, যার ফলে সংশ্লিষ্ট রোগ দেখা দিতে পারে।

কখনও কখনও একটি নির্দিষ্ট গ্রন্থি বা অঙ্গ এত পরিমাণে ক্ষতিগ্রস্ত হয় যে তার অপসারণ অনিবার্য হয়ে ওঠে। প্রথমে সেই অঙ্গটির ধ্বংস রোধ করার জন্য সবচেয়ে স্বাভাবিক ব্যবস্থা গ্রহণ করার পরিবর্তে, পুরুষরা এটি অপসারণ করার জন্য সবচেয়ে বেশি কষ্ট করে এবং তারপরে এমন একটি অলৌকিক কার্য সম্পাদনের জন্য নিজেকে গর্বিত করে। একজন কাঁচা নিরামিষাশী ব্যক্তির কাছে এটা বেশ স্পষ্ট যে কোনো ওষুধই একটি ক্ষয়প্রাপ্ত কোষকে তার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে পারে না এবং তার কাজের জন্য তার সঠিক ক্ষমতা ফিরিয়ে দিতে পারে না।

কাঁচা খাওয়ার জীবাণুর ভয় নেই, কারণ সে সুরক্ষিত প্রাকৃতিক শক্তি দ্বারা তাদের বিরুদ্ধে। জীবাণু সম্পূর্ণরূপে বিকশিত এবং বিশেষায়িত (পার্থক্য) কোষের ক্ষতি করতে পারে না। তারা দুর্বল এবং সূক্ষ্ম কোষে তাদের ধ্বংসলীলা ছড়িয়ে দেয়।

প্রকৃতপক্ষে রান্না-খাওয়ার তার অস্তিত্বের কাছে সেই কয়েকটি কাঁচা পুষ্টির জন্য ঋণী যেগুলি সে কখনও কখনও কেবলমাত্র আনন্দের জন্য খায়, সেগুলির সম্পূর্ণ গুরুত্ব বিবেচনা না করে। এখন, যেহেতু মানব জীব একটি অবিশ্বাস্যভাবে অল্প পরিমাণে পুষ্টির উপর তার অস্তিত্ব বজায় রাখতে পারে, সেই অল্প পরিমাণে কাঁচা পুষ্টিগুলি তাকে কিছু সময়ের জন্য বাঁচিয়ে রাখতে যথেষ্ট।

আজ, এমনকি সর্বশ্রেষ্ঠ পুষ্টি বিশেষজ্ঞরাও সাধারণত খাদ্যদ্রব্যের একমাত্র ত্রুটি হিসাবে পচন এবং দূষণকে বিবেচনা করেন।
তারা তাজা, পরিষ্কার এবং "ভালভাবে রান্না করা" সমস্ত খাবারকে পুষ্টিকর, স্বাস্থ্যকর এবং স্বাভাবিক হিসাবে বিবেচনা করে। তাদের মধ্যে হাজার হাজার প্রয়োজনীয় উপাদানের অনুপস্থিতি তাদের মোটেই উদ্বিগ্ন বলে মনে হয় না। যখন তাদের মনে করিয়ে দেওয়া হয়, তারা উত্তর দেয় যে তারাও ফল খায়। এটি একটি সবচেয়ে বিবেকহীন উত্তর. মানবদেহের রোগের উৎপত্তি এই সত্য থেকে যে আমরা পুষ্টির উপাদানগুলিকে একে অপরের থেকে আলাদা করি এবং তারপরে সেগুলিকে আলাদাভাবে সেবন করি, যেমনটি কোনও সঠিক পরিকল্পনা ছাড়াই ছিল।

খাদ্যসামগ্রীর পুষ্টির মূল্য বৈচিত্র্যের মধ্যে নয় ক্ষয়প্রাপ্ত খাবারের, কিন্তু বিভিন্ন উপাদানের রচনায়

ঐ খাদ্যদ্রব্য। সবচেয়ে সাধারণ ঘাস, নিজের মধ্যেই, এর পুষ্টিকর উপাদানের পরিমাণে সমৃদ্ধ এবং ভোজসভার সবচেয়ে জমকালো আয়োজনে পরিবেশিত প্রচুর খাবারের পুরো সংগ্রহ। এটাই বিজ্ঞানের রায়।

রোগ প্রতিরোধের জন্য অসংখ্য চিকিৎসা সম্মেলন অনুষ্ঠিত হয় যেখানে মাধ্যমিক বিষয়ে ঘণ্টার পর ঘণ্টা আলোচনার পর চিকিৎসা বিজ্ঞানের অগ্রগণ্য প্রতিনিধিরা তাদের নৈশভোজের জন্য বৃত্তাকারে সুসজ্জিত টেবিল জড়ো করেন। অতঃপর, রোগ প্রতিরোধের জন্য প্রকৃতির বিস্ময়কর গবেষণাগারে যে মৌলিক এবং সম্পূর্ণ ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যসামগ্রী গঠিত হয় এবং হাজার হাজার জীবন্ত পদার্থের সমন্বয়ে গঠিত হয়, সেগুলোকে উপেক্ষা করে তারা ক্ষয়প্রাপ্ত ও মৃত মৃতদেহ দিয়ে থালা-বাসনের মাধ্যমে নিজেদের পূরণ করে। আরও খারাপ ব্যাপার হল, তাদের মধ্যে অনেকেই প্রাকৃতিক পুষ্টি উপাদানকে অত্যাবশ্যকীয় বলে বিবেচনা করে, কফি এবং সিগারেট দিয়ে তাদের পুষ্টির প্রোগ্রামটি সম্পূর্ণ করে। চিকিত্সকরা আমাকে এই কঠোরতার জন্য ক্ষমা করবেন, তবে একটু চিন্তা করার পরে তারা অবশ্যই আমার সাথে একমত হবেন যে এটি পুষ্টির সঠিক ব্যবস্থা নয় এবং এখনই সময় এসেছে তারা গুরুত্ব সহকারে খাওয়ানোর বর্তমান ভ্রান্ত রীতিনীতিতে একটি মৌলিক পরিবর্তন করার কথা বিবেচনা করে।

এক সময় নির্দিষ্ট এশিয়াটিক দেশগুলিতে, অপরাধীদের যারা মৃত্যুদণ্ডে দণ্ডিত হয়েছিল তাদের শুধুমাত্র রান্না করা মাংস খাওয়ানো হত। তারা সাধারণত 28-30 দিনের মধ্যে মারা যায়, যেখানে সম্পূর্ণ অনাহারে একজন মানুষ 70 দিন পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে। এর মানে হল যে শুধুমাত্র রান্না করা মাংস একটি দরিদ্র খাদ্যদ্রব্য নয়, এটি যে বিষাক্ত পদার্থ তৈরি করে, এটি সত্যিই একটি বিষ যা একজন মানুষকে তুলনামূলকভাবে অল্প সময়ের মধ্যে হত্যা করে।

এটি সাধারণত জানা যায় যে যারা অতিরিক্ত পরিমাণে পালিশ করা চাল খান তারা বেরিবেরির শিকার হন, যা রোগীকে অনেক কষ্টের পরে মারা যায়। এখন সম্ভবত বেরিবেরির সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ হল পলিনিউরাইটিস, কিন্তু এটিই রোগের একমাত্র উপসর্গ নয়; এটা শুধুমাত্র উপসর্গ একটি মহান সংখ্যা. বা ভিটামিন বি 1 এর অভাব এই রোগের একমাত্র কারণ নয়, যেমনটি সাধারণত অনুমিত হয়। পালিশ চালে পরিচিত বা অপরিচিত কোনো ভিটামিন থাকে না। সাদা রুটি এবং, সাধারণভাবে, সমস্ত প্রস্তুতি

সাদা ময়দা থেকে পালিশ করা চালের মতো একই বৈশিষ্ট্য রয়েছে। কৃত্রিম চিনি এবং স্পষ্ট চর্বিগুলির ক্ষেত্রেও একই কথা সত্য, যেগুলি হাজার হাজার পুষ্টি উপাদানগুলির মধ্যে একটি বা অন্যটির প্রতিনিধি।

উপরোক্ত খাদ্যসামগ্রী, যা রান্না করা খাওয়ার প্রধান খাদ্য তৈরি করে, মৃত্যুর কারণগুলির প্রধান কারণ, শুধুমাত্র তারা ডায়রিয়া, সংক্রামক রোগ, বাত, গাউট, স্ক্লেরোসিস, ডায়াবেটিস, অ্যাপোলেক্সি, ক্যান্সার এবং অসংখ্য রোগের আড়ালে একজন ব্যক্তিকে হত্যা করে। অন্যান্য রোগ।
কখনও কখনও তারা মাত্র এক বছর বয়সে হত্যা করে, অন্য সময়ে 5, 10, 50 বা 70 বছর বয়সে, গৃহীত খাবারের দুটি শ্রেণীর আপেক্ষিক অনুপাত (রান্না করা খাবার এবং কাঁচা পুষ্টি) এবং বংশগত মাত্রার উপর নির্ভর করে। প্রতিরোধ ব্যক্তির কাছে প্রেরণ করা হয়।

ত্রুটিপূর্ণ পুষ্টির ফলে, আজকাল অনেক মা তাদের বাচ্চাদের দুধ খাওয়ানোর জন্য দুধ পান না, এবং তাই তাদের মধ্যে কেউ কেউ তাদের বাচ্চাদের শুকনো দুধ, বিস্কুট, সাদা রুটি এবং চা খাওয়ান। খুব স্বাভাবিকভাবেই শিশু নষ্ট ও দুর্বল হতে শুরু করে। বিশ্বের শিশু হাসপাতাল ও এতিমখানাগুলো এমন রোগীতে ভরপুর।

এই ধরনের শিশুদের শুধুমাত্র দুইটি ফলের রস দেওয়াই যথেষ্ট
প্রতিদিন যাতে তারা এক পাক্ষিকের মধ্যে সম্পূর্ণরূপে তাদের স্বাস্থ্য ফিরে পেতে পারে।
কিন্তু খাদ্যে আসক্ত ডায়েটিশিয়ানরা ফলের প্রয়োজনীয়তাকে উপেক্ষা করে শিশুর নষ্ট শরীরে সব ধরনের যন্ত্রণাদায়ক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে এবং তা থেকে রক্তের শেষ ফোঁটা বের করে শুকনো দুধ, মাংসের নির্যাস দিয়ে তাকে পুষ্ট করার চেষ্টা করে। , কৃত্রিম ভিটামিন এবং বিভিন্ন ওষুধ। অন্য কথায়, প্রকৃতির দ্বারা উদারভাবে প্রদত্ত পুষ্টি উপাদানগুলির সামঞ্জস্যপূর্ণ ভারসাম্যকে উপেক্ষা করে, তারা কয়েকটি উপাদানের মাধ্যমে সেই শিশুর দুর্বল শরীরে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে শুরু করে যেগুলি সম্পর্কে তারা তাদের গবেষণাগারে কিছু খণ্ডিত জ্ঞান অর্জন করেছে। যদি সেই শিশুটি কোনো না কোনোভাবে প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রী না পায়, তবে সে অবশ্যই মারা যাবে এবং এই ধরনের মৃত্যু প্রকৃতপক্ষে হাজারে হাজারে ঘটবে। কিন্তু, এর চেয়েও ভয়ানক ব্যাপার হল, অনেক সাদাসিধা ডায়েটিশিয়ান এই ধরনের বাচ্চাদের কাঁচা ফল খাওয়ার অনুমতি দেন না এই বিশ্বাসে যে তাদের দুর্বল পেট এটি হজম করতে সক্ষম হবে না বা সর্বোপরি, তারা ফলের প্রশ্নটি তাদের বিবেচনার উপর ছেড়ে দেয়। শিশুদের পিতামাতা, সংক্রান্ত

এটি গৌণ গুরুত্ব একটি অপ্রয়োজনীয় বিলাসিতা হিসাবে. এই সত্যের সাক্ষ্য দিন যে অনেক হাসপাতালে আপনি মাংস, বিস্কুট, শুকনো দুধ, চিনি, চা, মার্জারিন, ভাত, সাদা রুটি, কৃত্রিম ভিটামিন এবং আপনার পছন্দ মতো ওষুধ পাবেন, কিন্তু ফল বের করার জন্য আপনি একটি ডিভাইসও দেখতে পাবেন না। রস, এবং ফল ক্রয় এমনকি বাধ্যতামূলক নয়. এই ধরনের হাসপাতাল থেকে কয়েক ডজন শিশুর মৃতদেহ নিয়ে যাওয়া হয়, কিন্তু কেউই সেই মৃত্যুর জন্য পুষ্টির অপ্রাকৃতিক ব্যবস্থাকে দায়ী করতে চায় না।

আমি সকল চিকিৎসকের মানবিক অনুভূতির প্রতি আহ্বান জানাই। তারা বিষয়টি গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করুক। আমি বিশ্ববিদ্যালয়ের সকল প্রভাষক এবং বিশ্বের প্রতিটি দেশের সমস্ত দায়িত্বশীল সংস্থা এবং স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়কে জিজ্ঞাসা করি যে তারা তাদের জনগণের স্বাস্থ্য ও মঙ্গলের জন্য উদ্বিগ্ন কিনা। যদি তারা হয়, তারা বিলম্ব না করে কাজ সেট করতে হবে. আমার বিবৃতিগুলি নিছক অনুমান নয়, অকাট্য তথ্য, যা আমি পাঠকের কাছে গিনিপিগের উপর পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলস্বরূপ নয়, আমার পরিবার এবং আমার জীবন্ত উদাহরণের মাধ্যমে উপস্থাপন করছি।

অসুস্থতা প্রতিরোধ ও নিরাময়ের সর্বোত্তম উপায় এবং একই সাথে জীবনযাত্রার মান বাড়ানোর সর্বোত্তম উপায় হ'ল প্রতিটি স্বাস্থ্য মন্ত্রকের জন্য তথ্য বিভাগ প্রতিষ্ঠার জন্য একটি নগণ্য বাজেট বরাদ্দ করা, জনসাধারণের নজরে আনার স্পষ্ট উদ্দেশ্য। রান্নার মাধ্যমে ক্ষতি হয়, সেইসাথে ভিটামিনের অভাব রয়েছে এমন খাদ্যদ্রব্য, বিশেষ করে সাদা রুটি, ভাত, মাংস, পরিষ্কার চর্বি, চিনি, চা, কফি, অ্যালকোহলযুক্ত এবং নন-অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়। তারপরে তাদের উচিত যতটা সম্ভব রান্না করা খাবারের ব্যবহার কমাতে এবং তাদের পুষ্টির অভ্যাসগুলিতে ধীরে ধীরে পরিবর্তন আনতে জনগণকে প্ররোচিত করা উচিত।

স্বাভাবিকভাবেই, সমস্ত পুরুষ যেমন বিবেকবান নয়, তাই সবাইকে একবারে কাঁচা-খাদ্য করা সম্ভব নয়, তবে এটি অপরিহার্য যে মানুষের শৈশব থেকেই তাদের দেহের সঠিক কাঁচামালের সাথে পরিচিত হওয়া উচিত, নিজেকে মুক্ত করা উচিত। ভুল এবং বিপজ্জনক কুসংস্কার, এবং বুঝতে হবে যে এটি মুরগির স্যুপ, ভাত, কাটলেট, ডিম এবং বিফস্টেক নয় যা তাদের এবং তাদের বাচ্চাদের স্বাস্থ্য এবং শক্তি দেয়, বরং অঙ্কুরিত গম, গাজর, টমেটো, বাদাম, আঙ্গুর ইত্যাদি। উদাহরণস্বরূপ, 52 বছর ধরে মাংস এবং অন্যান্য রান্না করা খাবার খাওয়ার ফলে, আমি আমার সমস্ত শক্তি হারিয়ে ফেলেছিলাম এবং পারতাম

শ্বাসকষ্ট না করে দুই ধাপ উপরে যাবেন না; কিন্তু আজ, আট বছর রান্না করা খাবার থেকে বিরত থাকার পরে, আমি অত্যন্ত স্বাচ্ছন্দ্যে পাহাড় চালাতে পারি।

আমি জানি না কি বৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে আজকাল অনেক শিশুর বাড়িতে এবং নার্সারিতে তারা বাচ্চাদের জন্য বিস্কুটের বাক্স রেখে দেয়, তারা যখন খুশি নিজেদের সাহায্য করতে পারে।
এই ক্ষতিকারক পদার্থগুলির বাক্সগুলি গ্রীষ্মে তাজা ফল, গাজর, শসা এবং টমেটো এবং শীতকালে শুকনো ফলের ঝুড়ি দ্বারা প্রতিস্থাপিত করা উচিত, যেখান থেকে শিশুদের অবাধে এবং যতটা খুশি খেতে দেওয়া উচিত। দিনের. তখন সবাই দেখবে, প্রকৃতির নিয়মে কীভাবে শিশুরা আপনা-আপনিই ক্ষয়প্রাপ্ত খাবারের পরিবর্তে ফল খাওয়া শুরু করবে, এভাবে নিজের হাতে তাদের স্বাস্থ্যের নিশ্চয়তা পাবে।

সব ধরনের হাসপাতালে কাঁচা খাওয়ার ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে রোগীদের এবং জনসাধারণকে প্রাপ্ত ফলাফল সম্পর্কে অবহিত করা উচিত।
পাবলিক রেস্টুরেন্টে খুব দরকারী সংস্কার করা যেতে পারে. রান্না করা খাবারের "আনন্দ" থেকে খাদ্য আসক্তদের সম্পূর্ণভাবে বঞ্চিত না করে, আপাতত প্রাণঘাতী, আপাতত তাদের পরিমাণ কমপক্ষে 50 শতাংশ হ্রাস করা এবং তাজা সালাদ এবং কাঁচা কম্পোট দ্বারা ক্ষতি প্রতিস্থাপন করা সম্ভব। ঋতুর ফলের অসংখ্য বৈচিত্র্য। এইভাবে, কেবল খাবারই আরও বৈচিত্র্যময় এবং মনোরম হবে না, তবে জনগণের স্বাস্থ্যও সুদৃঢ় হবে এবং জনগণের অর্থনীতিতে যথেষ্ট সঞ্চয় হবে।

জনসাধারণ রান্না করা খাবারের ক্ষতির সাথে পরিচিত হয়ে গেলে, তারা সেগুলি এড়াতে চেষ্টা করবে। এছাড়াও, প্রচুর সংখ্যক বিবেকবান লোক পাওয়া যাবে যারা তাদের আসক্তির কণ্ঠস্বরকে ডুবিয়ে আমাদের উদাহরণ অনুসরণ করবে এবং সম্পূর্ণ কাঁচা খাওয়ার অভ্যাসের মাধ্যমে নিজের এবং তাদের পরিবারের নিখুঁত স্বাস্থ্য নিশ্চিত করবে। যে সমস্ত মানুষ পুনরুদ্ধারের সমস্ত আশা হারিয়ে ফেলেছেন বা যারা অস্বাভাবিক দৈহিকতার কারণে বিকৃত হয়ে পড়েছেন তারা বুঝতে পারবেন যে, কাঁচা খাওয়ার কঠোরভাবে পালনের মাধ্যমে, মাত্র কয়েক মাসের মধ্যে তারা সেই স্বাস্থ্য অর্জন করতে সক্ষম হবে যা তারা সবসময় স্বপ্ন দেখেছিল।

লোকেরা থেরাপিউটিক প্রদর্শনের জন্য অসংখ্য বই প্রকাশ করে আঙ্গুর, খেজুর, আপেল, অঙ্গ, পেঁয়াজ বা মূলার মতো আলাদা ফল ও সবজির বৈশিষ্ট্য এবং সেগুলি খাওয়ার বিশেষ পদ্ধতি উদ্ভাবন করে, তারা সেই ক্রিয়াকলাপগুলিকে বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ার আভাস দিয়ে বিনিয়োগ করার চেষ্টা করে। প্রকৃতপক্ষে, কাঁচা গাছের সমস্ত ভোজ্য জাতই নিখুঁত পুষ্টিকর এবং একই গুণাবলী রয়েছে। একজন ব্যক্তি যে রোগে ভুগছেন তা নির্বিশেষে, তারা জীবের চাহিদা পূরণ করে, তারা অঙ্গগুলির কার্যকারিতা নিয়ন্ত্রণ করে, তারা রোগীর স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করে। এই ধরনের সত্য সম্পর্কে তথ্য জনগণের কাছে বিনামূল্যে দেওয়া উচিত, কারণ এই ধরনের পরামর্শের জন্য কোনও অর্থ গ্রহণ করা অমানবিক।

একজন রান্না-খাওয়ার ডায়েটিক্স মারাত্মক দ্বন্দ্বে পূর্ণ। অনেক ক্ষেত্রে ক্ষতিকারক খাদ্যদ্রব্যগুলিকে দরকারী হিসাবে সুপারিশ করা হয়, যখন বেশ প্রয়োজনীয়গুলিকে ক্ষতিকারক হিসাবে উপস্থাপন করা হয় এবং কঠোরভাবে নিষিদ্ধ। কারণ রান্না-খাওয়াদের অভিজ্ঞতা খাদ্যদ্রব্যের তাৎক্ষণিক, আপাত ও পরস্পরবিরোধী প্রভাব এবং পরীক্ষাগারে করা ভুল গণনার উপর ভিত্তি করে। সেই বিপরীত ও ভুল হিসাব-নিকাশের ফলে লক্ষ লক্ষ নিরীহ মানুষ মারা যায়।

সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য নির্দেশিকা হল কাঁচা খাওয়ার মৌলিক এবং নিখুঁত অভিজ্ঞতা, যার ফলশ্রুতিতে চিকিৎসা বিজ্ঞানে, সাধারণভাবে এবং বিশেষত ডায়েটিক্সে বিদ্যমান সমস্ত ত্রুটি, দ্বন্দ্ব এবং ভুল বোঝাবুঝিগুলি একবার আলোতে আনা হয় এবং সংশোধন করা হয়। সবার জন্য. সেই অভিজ্ঞতার দৃষ্টান্তগুলিকে বহুদূরে বহুগুণে বৃদ্ধি করা এবং প্রাপ্ত ফলাফলের সাথে সমস্ত মানবজাতিকে পরিচিত করা প্রয়োজন।

একটি নবজাতক শিশুকে রান্না করা জিনিসে অভ্যস্ত করা সবচেয়ে খারাপ অপরাধ

যখন প্রত্যেকের কাছে এটা স্পষ্ট হয়ে যায় যে রান্না করা একটি অপ্রাকৃত অভ্যাস, এটি সমস্ত মানুষের অসুস্থতার কারণ এবং এটি এমন একটি ভয়ানক আসক্তি যে একবার একজন মানুষ এর অনুশোচনাহীন কবলে পড়ে, শিকার খুব কমই মুক্ত করতে সক্ষম হয়। নিজেকে আবার এর খপ্পর থেকে.
একজন বিবেকবান ব্যক্তির কি অধিকার আছে এটি একটি জীবের মধ্যে প্রবর্তন করার

নিজের হাতে নিষ্পাপ নবজাতক শিশু? তার কি অধিকার আছে তার ছোট্ট শিশুর অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে পুড়িয়ে ফেলা, পুড়িয়ে ফেলা, আগুনে মেরে ফেলার? এটি কি সব অপরাধের মধ্যে সবচেয়ে নির্মম নয়, এটি কি বাস্তবে একটি নরহত্যা নয়, একটি নৃশংস ফিলিসাইড নয়? আমি নিজেই আমার প্রিয় দুই সন্তানকে নিজের হাতে খুন করেছি এবং অপরাধের বিশালতা সম্পর্কে আমি যথেষ্ট সচেতন।

বাস্তবে, সমস্ত খাদ্য-আসক্ত পিতামাতাই ফিলিসাইড। বর্তমানে শতাব্দীতে কেউ স্বাভাবিক মৃত্যুতে মরে না। সমস্ত মৃত্যুই হয় রান্না করা খাবারের কারণে যে রোগগুলি হয়, এবং যারা বাচ্চাদের রান্না করা খাবার খেতে শেখায় তারা তাদের পিতামাতা। রান্না করা মা-বাবাকে অবশ্যই উপলব্ধি করতে হবে যে তাদের সন্তানদের প্রতিটি অসুস্থতা ও ব্যাধির দায়ভার তাদের নিজের কাঁধে। তাদের স্বাভাবিক ভুল পথে অটল থাকার আগে এই বিষয়টিকে সবচেয়ে গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করতে হবে।

প্রতিটি ক্যান্সার বা হার্ট স্ট্রোকের ভিত্তি শিশুকে দেওয়া রান্না করা খাবারের প্রথম টুকরো দিয়ে তৈরি করা হয়, এমনকি যখন রোগটি সবচেয়ে উন্নত বয়সে দেখা দেয়।

এটা যুক্তিযুক্ত হতে পারে যে প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের জন্য রান্না করা খাবার থেকে সম্পূর্ণভাবে বঞ্চিত হওয়া কঠিন। তাহলে খুব ভাল, সেক্ষেত্রে তাদের তাদের ক্ষতিকর অভ্যাসগুলি তাদের হৃদয়ের বিষয়বস্তুতে ধরে রাখতে দিন। কিন্তু এটা কী তাদের বাধ্য করে যে একটি শিশু শিশুর অবিচ্ছেদ্য কাঁচামাল পোড়াতে, ধ্বংস করতে, তাদের সবচেয়ে প্রয়োজনীয় উপাদান থেকে বঞ্চিত করতে, ক্ষতিকারক পদার্থে রূপান্তরিত করতে এবং তারপরে শিশুকে দিতে? নিষ্পাপ শিশুদের প্রতি এই অমানবিক আচরণ, এই বর্বরতা অবশ্যই বন্ধ করতে হবে।

বিজ্ঞানের এমন কোন নিয়ম নেই যা একজন পিতামাতাকে তার সন্তানকে সাদা রুটি, পালিশ করা চাল বা ম্যাকারনির পরিবর্তে অঙ্কুরিত গম দিতে বাধা দেয়; শুকনো দুধের পরিবর্তে গাজর, কমলা, আঙ্গুর এবং আপেলের তাজা রস; কম্পোটের পরিবর্তে কাঁচা ফল; মাংস এবং চর্বির পরিবর্তে আখরোট, বাদাম, অঙ্কুরিত মটরশুটি এবং মটর। কাঁচা খাবার খেলে শিশু সুস্থ, সুখী, দীর্ঘ জীবন লাভ করে, যেখানে বিকল্প খাদ্য তাকে রোগ ও অকালমৃত্যুর দিকে নিয়ে যায়। আপনি নিশ্চিন্ত থাকতে পারেন যে শিশুটি তার সমস্ত প্রাণ দিয়ে কাঁচা খাবার চায়। তিনি দাবি করেন যে তিনি তার কাঁচামালগুলি তাদের অক্ষত অবস্থায় পান এবং তাদের উপর তার একটি অবিসংবাদিত অধিকার রয়েছে।

যে ডাক্তার বা অভিভাবক সাধারণ জ্ঞান এবং বিবেক বর্জিত নন, তাকে অবশ্যই ন্যূনতম দ্বিধা ছাড়াই সেই অনুযায়ী কাজ করতে হবে।

যখন তিন বা চার মাস বয়সে একটি শিশুর অঙ্গপ্রত্যঙ্গ শুরু হয় অনিয়মিতভাবে অপারেশন করার জন্য, অদূরদর্শী ডাক্তার আগুনে পুড়ে যাওয়া হাজার হাজার পদার্থের পরিবর্তে দুই বা তিন ধরণের কৃত্রিম ভিটামিনের পরামর্শ দেন, বা সর্বাধিক ওষুধ হিসাবে তিনি সুপারিশ করেন, কয়েক মাপা চামচ ফল। রস, এইভাবে তার নিজের এবং শিশুর বাবা-মা উভয়ের বিবেককে বিশ্রাম দেয়। কেন একটি শিশু ভিটামিনের ঘাটতিতে ভুগবে, যদি তার মা তার হাতে প্রাকৃতিক খাবারে থাকা ভিটামিনগুলিকে ধ্বংস না করে?

আসুন আমরা এক মুহূর্তের জন্য চোখ বন্ধ করি এবং প্রকৃতি যে অলৌকিক কাজটি করে তা সম্পূর্ণরূপে নিজের কাছে চিত্রিত করি। মুখের মাধ্যমে মানবদেহের কারখানায় গমের একটি দানা প্রবেশ করা মাত্রই জীব সেই দানাটি গ্রহণ করে, ভেঙ্গে ফেলে এবং সারা শরীরে বিতরণ করে। সেই শস্যে ঘনীভূত সহস্র বিভিন্ন পদার্থ সব দিকে চলে এবং প্রত্যেকেই নিজ নিজ দায়িত্ব পালন করতে যায়। এইভাবে, গমের একটি শস্যের বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানগুলি হাজার হাজার বিভিন্ন কাজ সম্পাদন করে এবং কোনও ত্রুটি বা ত্রুটি ছাড়াই জীবের জৈবিক কার্য পরিচালনা করে।

কিন্তু আমরা পেটে একটি টুকরা পরিচয় করিয়ে দিলে কি হয় সাদা রুটি? এটা উদ্দেশ্যহীনভাবে পেট কাজ করতে সেট করে; এটি পুড়িয়ে ফেলা হয় এবং অকেজো তাপে পরিণত হয়, বা, সর্বোত্তমভাবে, এটি কিছু অলস, মূল্যহীন কোষগুলিতে কয়েকটি মর্টারহীন ইট বা পাথর যোগ করতে যায়। যে ব্যক্তি খাঁটি গম খায় তার হৃদয় ভুট্টার দানার মতো দৃঢ় এবং শক্তিশালী, আর যে ব্যক্তি সাদা রুটি খায় তার হৃদয় সে যে রুটি খায় তার মতো দুর্বল এবং ভঙ্গুর। এর জন্য, হার্ট ফেইলিউরের ক্রমবর্ধমান সংখ্যার সাক্ষী থাকুন।

কিছু অলৌকিক দ্বারা সমগ্র বিশ্বের আজ তার ইন্দ্রিয় আসা উচিত এবং কাঁচা খাওয়ার অভ্যাস অবলম্বন করুন, কিছু বিশেষ ক্ষেত্রে বাদ দিয়ে তাদের রোগগুলি খুব বেশি অগ্রসর হয়েছে, পরবর্তী তিন বা চার দশকে বয়স্ক হওয়া পর্যন্ত কোনও অকাল মৃত্যু হবে না।

মানুষ চরম বার্ধক্যে পৌঁছে। যেমনটি হয়, রান্না-খাওয়ার কারণে সৃষ্ট মৃত্যু সবচেয়ে বড় যুদ্ধের তুলনায় কয়েকগুণ বেশি।

প্রতিটি অসহায় শিশুর নামে আমি আবারও সকল বিজ্ঞানীদের কাছে আবেদন জানাচ্ছি, ছোট শিশুদের বিরুদ্ধে সেই ভয়ঙ্কর অপরাধের অবিলম্বে অবসান ঘটাতে বিশ্বজুড়ে শিক্ষার মানুষ, জাতির নেতা, স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়, বাবা-মা এবং সদয় হৃদয়ের মানুষ। প্রতিদিনের বিলম্ব হাজার হাজার নিরীহ জীবন খরচ করে। প্রাপ্তবয়স্ক লোকেরা রান্না করা খাবারের মারাত্মক আনন্দের জন্য তাদের জীবন বিসর্জন দিতে এবং এইভাবে আত্মহত্যা করতে স্বাধীন, তবে তাদের দরিদ্র শিশুদের হত্যা করার অধিকার কে তাদের দিয়েছে, বিশেষত সেই খাবার হিসাবে, তাদের কোনও আনন্দ দেওয়া তো দূরের কথা, নিছক তৃপ্তি ঘৃণা সঙ্গে শিশুদের? এটা যুক্তিহীন যে একটি শিশু যখন বড় হবে তখন সে অন্যকে খেতে দেখবে এবং তারপর সে নিজেও খেতে ইচ্ছা করবে। প্রথমত, রান্না-খাওয়ার মতো বর্বরতা বেশিদিন টিকে থাকতে পারে না এবং আমরা আত্মবিশ্বাসের সাথে কাঁচা খাওয়ার প্রাথমিক বিজয়ের অপেক্ষায় থাকতে পারি। তারপর লক্ষ লক্ষ লোক আছে যারা অন্যের মদ্যপান বা মাদকাসক্তি দেখে, কিন্তু এই ধরনের কুফল থেকে নিজেকে দূরে রাখে। আমার সন্তানের বয়স ইতিমধ্যে 6 বছর

এবং সে

(এটি বোঝায় 1963, যখন বইটির এই বিভাগটি লেখা হয়েছিল)

সবকিছু বুঝতে পারে; সে অন্য লোকেদের দ্বারা রান্না করা খাবার দেখে, কিন্তু সে নিজেই তার সমস্ত প্রাণ দিয়ে তা ঘৃণা করে। কোন আফিম আসক্ত তার শিশু সন্তানকে দোলনা থেকেই মাদকের অভ্যাস অর্জন করতে শেখায়?
কোন সাধারণ জ্ঞান একজন ব্যক্তিকে তার নিজের ছেলেকে বলি দিতে এবং তার ব্যক্তিগত আসক্তিকে অনুমোদন ও স্থায়ী করার জন্য তাকে তার ঘৃণ্য অভ্যাসের প্রাথমিক সঙ্গী করতে প্ররোচিত করে? পিতামাতারা প্রথমে একটি সুস্থ শিশুকে প্রকৃতির নিয়ম অনুসারে লালন-পালন করতে দিন এবং তারপরে, সে বড় হওয়ার পরে, তারা তার ভবিষ্যত ক্রিয়াকলাপকে তার নিজের স্বাধীন ইচ্ছার উপর ছেড়ে দিন, যেমনটি তারা অন্য সমস্ত পাপের ক্ষেত্রে করে।

এই লাইনগুলি পড়ার পরে কোনও বিবেকবান অভিভাবক এই সত্যের যৌক্তিকতা খুঁজে পাবেন না যে অন্য কর্তৃপক্ষগুলি সম্পূর্ণ ভিন্ন পরামর্শ দিয়েছে। তিনি যদি সত্যের কণ্ঠকে উপেক্ষা করে অবিরত থাকেন তবে তার সন্তানের স্বাস্থ্য নষ্ট করার এবং তার ভবিষ্যতকে ক্ষুণ্ন করার দায়িত্ব তাকে তার কাঁধে নিতে হবে। একজন ব্যক্তিকে 10,000 পদার্থকে শূন্য পদার্থ দ্বারা প্রতিস্থাপন করার জন্য, মৃত কোষ দ্বারা জীবিত কোষ, ক্ষয়প্রাপ্ত উপাদান দ্বারা সম্পূর্ণরূপে সুষম কাঁচামাল, প্রাকৃতিক

অপ্রাকৃত পুষ্টি দ্বারা পুষ্টি, সাদা রুটি দ্বারা অঙ্কুরিত গম, মাংস দ্বারা সবুজ মটর এবং জাম দ্বারা তাজা ফল।

গ্যাস্ট্রোল্যাট্রাস জীববিজ্ঞানীদের অবশ্যই প্রমাণ করতে হবে যে প্রকৃতি আছে একটি খাদ্যসামগ্রী সঙ্গে আমাদের উপস্থাপন না একটি ভুল করেছেন রান্নার রাজ্য

আমি প্রকাশ্যে সমস্ত বিজ্ঞানীদের কাছে আমার মতামত নিশ্চিত করার জন্য আবেদন করছি এবং এগুলিকে সমগ্র বিশ্বের কাছে ঘোষণা করুন, অথবা প্রমাণ করুন যে যখন প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যগুলিকে আগুনে দেওয়া হয়, তখন তাদের পুষ্টি উপাদান বা শক্তির উপাদানগুলির কোনও ক্ষতি হয় না; জীবিত উদ্ভিজ্জ কোষের কোন মৃত্যু ঘটে না এবং পরমাণুর গঠনে কোন পরিবর্তন ঘটে না। তাদের আরও প্রমাণ করতে হবে যে মানবদেহের জন্য পুষ্টি তৈরির ক্ষেত্রে, পরিপক্ক ব্যক্তিরা আমাদের কাছে তাদের "বিশুদ্ধ", রান্না করা বা পোড়ানো অবস্থায় খাদ্যসামগ্রী উপস্থাপন না করে ভুল করেছে, যে অপারেশনগুলি কারখানায় এবং রান্নাঘরে করা হয়। প্রকৃতির ত্রুটিগুলি সংশোধন করার লক্ষ্যে বৈজ্ঞানিক ব্যবস্থা এবং কৃত্রিম মানবসৃষ্ট ভিটামিনের পুষ্টির মান প্রকৃতিতে পাওয়া ভিটামিনের চেয়ে বেশি। এতে ব্যর্থ হলে, তাদের এখন পর্যন্ত করা মর্মান্তিক ভুলগুলি স্বীকার করতে হবে এবং, রান্না করা খাবার একবারের জন্য বাদ দিয়ে, তাদের অবশ্যই মহাবিশ্বের জ্ঞানের আশ্রয় নিতে হবে এবং পৃথিবীর প্রকৃতি দ্বারা সৃষ্ট প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যগুলির সংমিশ্রণে হস্তক্ষেপ করা বন্ধ করতে হবে। যারা নিজেদের মাংস ভক্ষক বলে মনে করে, তারা যদি পারে, মাংসাশী প্রাণীর মতো তাজা এবং সম্পূর্ণ মাংস খেয়ে ফেলুক, এর কোষগুলিকে মেরে ফেলা বা কোনভাবেই এটিকে ক্ষয় না করে।

মানব জীবের জন্য প্রকৃতির দ্বারা সৃষ্ট কাঁচামালের অখণ্ডতাকে বিপর্যস্ত করার কোনো অধিকার আমাদের নেই যখন, আমাদের হাতে থাকা সমস্ত বৈজ্ঞানিক উপায়ে, আমরা ক্ষুদ্রতম এককোষী জীব তৈরি করতে সক্ষম নই; যখন, আমাদের পরিচিত সমস্ত পুষ্টি উপাদানের সাহায্যে, আমরা একটি জীবকে কৃত্রিমভাবে খাওয়াতে পারি না এবং দীর্ঘকাল ধরে বাঁচিয়ে রাখতে পারি না; এবং যখন আমরা সবেমাত্র একটি ভুট্টার দানায় পদার্থের এক হাজার ভাগের অংশ চিনতে সফল হয়েছি। এটা সত্য যে প্রচুর গবেষণা করা হয়েছে এবং বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের স্বীকৃতির ক্ষেত্রে যথেষ্ট অগ্রগতি হয়েছে এবং ফলস্বরূপ অনেক গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি

উপাদানগুলি আবিষ্কৃত হয়েছে, কিন্তু এই সমস্ত আবিষ্কারগুলি কৃত্রিম উপগ্রহের আবিষ্কারের চেয়ে বেশি তাৎপর্যপূর্ণ হতে পারে না। কৃত্রিম ভিটামিন এবং ভুট্টার দানা তৈরি করা পুষ্টি উপাদানগুলির মধ্যে পার্থক্য একই ক্রমে মানবসৃষ্ট কৃত্রিম উপগ্রহ এবং আমাদের সমগ্র গ্যালাকটিক সিস্টেম গঠনকারী মহাকাশীয় বস্তুগুলির মধ্যে পার্থক্য। বিজ্ঞানীরা যারা কৃত্রিম উপগ্রহ তৈরি করেন, তারা কখনোই অনুমান করেন না যে তারা বিদ্যমান গ্যালাক্সিগুলিকে ধ্বংস করে তাদের প্রতিস্থাপন করে তাদের নিজেদের দ্বারা নতুন তৈরি করা আন্তঃনাক্ষত্রিক সংস্থা।

আমাদের সর্বোত্তম কোর্স হল সাবধানে প্রাকৃতিক নিয়ম অধ্যয়ন করা প্রাণী এবং উদ্ভিজ্জ জীবের বিবর্তন। কিন্তু, কোন অবস্থাতেই, আমাদের প্রকৃতির কাজকে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনতে হবে না এবং তারপর কৃপণ গ্রন্থির নির্যাস এবং কৃত্রিম ভিটামিনের সাহায্যে এটি পুনর্গঠনের চেষ্টা করতে হবে।

যখন আমরা মাখনের মধ্যে আলু বা মজ্জার টুকরো রাখি এবং এটি ভাজতে শুরু করি, তখন আমরা প্রথম মুহূর্ত থেকেই এটির ধ্বংসের প্রক্রিয়া শুরু করি।
এটি অবিলম্বে সিজল হতে শুরু করে, কুঁচকে যায়, বাদামী হয়ে যায় এবং তারপর শুকিয়ে যায় এবং আমরা যদি অপারেশনটি আরও কিছুক্ষণ চালিয়ে যাই তবে এটি অক্ষত হয়ে যায় এবং গড় ছাইতে পরিণত হয়। সেই ক্ষুধাদায়ক গন্ধ যা আমাদের নাকে সুড়সুড়ি দেয় তা হল প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীর সবচেয়ে মূল্যবান উপাদানগুলির গন্ধ, যা আমাদের ইন্দ্রিয় দেখে হাসে এবং পাতলা বাতাসে অদৃশ্য হয়ে যায়।

"রান্না" এবং "বেকিং" শব্দগুলি অবশ্যই অর্থে ব্যবহার করা উচিত নয় প্রস্তুতি, নির্মাণ এবং উন্নতি, যেমন তারা এখন পর্যন্ত ব্যবহার করা হয়েছে; তাদের অবশ্যই নিযুক্ত করা উচিত, বরং, ধ্বংস, ধ্বংস, পুড়িয়ে ফেলা, হত্যা বা ধ্বংস করার অনুভূতি বোঝানোর জন্য, কারণ এই অপারেশনগুলির মাধ্যমে আমরা আমাদের জীবের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সবচেয়ে মূল্যবান পদার্থগুলিকে ধ্বংস করি এবং এইভাবে আমরা মানবতার বিরুদ্ধে সবচেয়ে জঘন্য অপরাধ করি। .

একটি শিশু রান্না করা খাবারের স্বাদকে ঘৃণা করে, যা শুধুমাত্র খাদ্য আসক্তির কাছে ক্ষুধার্ত দেখান, ঠিক যেমন আফিম মাদকাসক্তের কাছে আনন্দদায়ক বলে মনে হচ্ছে

সরল মনের মানুষ ভাবতে পারে বঞ্চিত করা নিষ্ঠুর হবে রান্না করা খাবারের স্বাদ থেকে উদ্ভূত আনন্দ শিশুদের। যেমন

মানুষের বুঝতে হবে যে, আসলে রান্না করা খাবার মোটেও সুস্বাদু নয়; তারা শুধুমাত্র খাদ্য আসক্তের কাছে সুস্বাদু বলে মনে হয়, যেমন আফিম মাদকাসক্তের কাছে আনন্দদায়ক বলে মনে হয়। এখন পর্যন্ত এই সহজ সত্যটি বলার মতো কেউ ছিল না, কারণ অনাদিকাল থেকে কেউই খাদ্যের আসক্তি থেকে মুক্ত হতে পারেনি।

একটি নবজাতক শিশুর অঙ্গগুলি শুধুমাত্র কাঁচা খাবারের সংমিশ্রণে অভিযোজিত হয়। শিশুটি প্রচুর পরিমাণে কাঁচা ফল এবং শাকসবজি উপভোগ করে।
তিনি সবচেয়ে বেশি তৃপ্তির সাথে খায়, কাঁচা শস্য, আলু, মটরশুটি, অবার্গিন, সবুজ মটর এবং মসুর ডাল, যেগুলি তার কাছে খুব ভাল স্বাদের, কিন্তু রান্না করা খাওয়ার কাছে অপছন্দনীয়।

রান্না করা খাবারের স্বাদ থেকে ছোট শিশু কোনো আনন্দ পায় না; সে ঘৃণা করে এবং তার সমস্ত আত্মা দিয়ে সেগুলি এড়িয়ে চলে এবং খুব কষ্টের সাথে সে সেই অপ্রাকৃত খাবারগুলিকে গ্রাস করে। কিন্তু দরিদ্র, সরলমনা অভিভাবক এটা বোঝেন না। সে কেবল তার নিজের আসক্তি দ্বারা পরিচালিত হয় এবং শিশুকে ভাল খাওয়ানোর জন্য তার উদ্বেগের মধ্যে, সে এই খারাপ খাবারগুলিকে তার গলায় এমনভাবে জোর করে চাপিয়ে দেয় যে সে শিশুটিকে একজন নিখুঁত আসক্তে পরিণত করে, এভাবে তার স্বাস্থ্য এবং সুখ নষ্ট করে।

তার জীবনের প্রথম কয়েক বছর, শিশুটি একটি ভয়ানক বহন করে অপ্রাকৃত খাদ্যদ্রব্যের বিরুদ্ধে সংগ্রাম। এটি শিশুদের অসংখ্য অসুস্থতা এবং ঘন ঘন পেটের ব্যাধি যার সাথে শিশুরা আক্রান্ত হয়, সেইসাথে শিশুমৃত্যুর উচ্চ হার থেকে এটি স্পষ্ট হয়। একটি শিশু একটি নবনির্মিত, নিখুঁত কারখানা। যদি আমরা তার অঙ্গগুলির স্বাভাবিক পুষ্টি কার্যক্রমের জন্য প্রাকৃতিক পুষ্টি সরবরাহ করি তবে তিনি কখনই অসুস্থ হবেন না।

কাঁচা-ভেগানিজমের সর্বজনীন গ্রহণই সকলকে মুক্ত করার একমাত্র উপায় অসুস্থতার অভিশাপ থেকে মানবজাতি একবারের জন্য। কাঁচা খাওয়ার প্রচার শুরু করতে হবে অসুস্থ মানুষ, নবজাতক শিশু, প্রয়োজনীয় ইচ্ছাশক্তি ও বুদ্ধিসম্পন্ন ব্যক্তিদের দ্বারা এবং কাঁচা খাওয়া শিশুদের বিবেকবান পিতামাতাদের দ্বারা, যারা তাদের ঘর থেকে বিকৃত খাবারের সমস্ত চিহ্ন বাদ দিতে বাধ্য হবে। তাদের সন্তানদের পথে প্রলোভন না করা. রান্না করা খাবার থেকে স্বেচ্ছায় বিরত থাকার এই প্রাথমিক সময়টি কর্তৃপক্ষের আসার দিন পর্যন্ত চলবে

তাদের ইন্দ্রিয়গুলি, এবং কাঁচা খাওয়াকে বাধ্যতামূলক ঘোষণা করার সংকল্প করবে, এইভাবে অজ্ঞ, অশিক্ষিত জনগণের উপর প্রকৃতির বিচক্ষণ ইচ্ছা প্রয়োগ করবে। এমন সময় আসবে যখন সারা বিশ্বে কাঁচা-খাদ্য বিরাজ করবে। সেই আশীর্বাদময় ভবিষ্যতে রান্না করা অপরাধ হিসেবে পরিচিত হবে।

রান্না-খাওয়ার অভ্যাস দ্রুত বাদ দেওয়ার অনুমিত অসুবিধা অবশ্যই এটি দ্বারা করা ক্ষতি অস্বীকার করার অজুহাত হিসাবে কাজ করবে না।
চুরি, ছিনতাই ও খুনকে কেউ জায়েজ করার চেষ্টা করে না, যদিও মানব সমাজ থেকে এসব ক্ষতিকর মহামারী নির্মূল করা সম্ভব হয়নি।
অপরিহার্য বিষয় হল বিজ্ঞানীদের নীতিগতভাবে স্বীকার করা এবং জনসাধারণের কাছে ঘোষণা করা যে খাদ্যদ্রব্য রান্নার কাজটি ভুল, অপ্রাকৃতিক এবং বিপজ্জনক এবং এটি অসুস্থতার সরাসরি কারণ। কাঁচা খাওয়াকে প্রকৃত অনুশীলনে রাখার গৌণ প্রশ্নটি পরবর্তী ঘটনাগুলির উপর ছেড়ে দেওয়া যেতে পারে।

রান্না-খাওয়া ক্রমাগত খাদ্য আসক্তি, রোগ, চিকিৎসা বিজ্ঞান এবং ফার্মাকোলজির জন্ম দিয়েছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানের চূড়ান্ত উদ্দেশ্য হ'ল মানুষের ক্ষয়প্রাপ্ত এবং ক্ষতবিক্ষত অঙ্গগুলির মেরামত এবং সংস্কার করা। চিকিৎসা বিজ্ঞানের জায়গায়, কাঁচা-খাদ্যের তার বিজ্ঞান বা স্বাস্থ্য রয়েছে, যার লক্ষ্য উপরে উল্লিখিত অবক্ষয় রোধ করা এবং বর্তমান ও ভবিষ্যত প্রজন্মের জন্য একটি সুস্থ, সুখী, দীর্ঘ এবং শান্তিপূর্ণ জীবন নিশ্চিত করা।
প্রকৃতির নিয়ম লঙ্ঘনের ফলেই সব রোগের সৃষ্টি হয়। কাঁচা খাওয়া মানুষকে বাধ্য করে সেই আইনগুলোকে সম্মান করতে।

আমার পরিবারে কাঁচা খাওয়ার অভ্যাস

৬০ বছর বয়সে আমি এই লাইনগুলো লিখতে পেরেছি বলেই
কাঁচা খাওয়া সাত-আট বছর আগে আমার হার্ট এমন খারাপ অবস্থায় ছিল যে হার্ট স্ট্রোক অনিবার্য মনে হয়েছিল। কয়েক ধাপে উঠতে হাঁপিয়ে উঠতাম; এক বালতি জল তোলার মতো শক্তি আমার ছিল না। কোষ্ঠকাঠিন্য, বদহজম, অম্বল, অনিদ্রা, মাথাব্যথা, পাইলস, গাউট, স্ক্লেরোসিস, উচ্চ রক্তচাপ, টাকাইকার্ডিয়া, দীর্ঘস্থায়ী ব্রঙ্কাইটিস, অর্শ্বরোগ এবং ঘন ঘন সর্দি আমার জীবনের দীর্ঘকাল ধরে সঙ্গী ছিল। কাঁচা খাওয়ার জন্য ধন্যবাদ আমি সেই সমস্ত ব্যাধি থেকে মুক্তি পেয়েছি। আমি স্থায়ীভাবে আমার রক্তচাপ 18-20 থেকে 13-এ এবং আমার নাড়ির হার 80-90 থেকে 58-60-এ নেমে এসেছি। ক্লান্তির কোন চিহ্ন ছাড়াই,

আমি চার ঘণ্টায় হেঁটে তাজরিশে যেতে পারি এবং ফিরে যেতে পারি (24 কিলোমিটার দূরত্ব), ছাগলের মতো পাহাড়ে উঠতে পারি, সিঁড়ি দিয়ে ভারী স্যুটকেস তুলতে পারি এবং যখন সময় পাই তখন আমি একটি সাধারণ দৈনন্দিন রুটিন হিসাবে 12 কিলোমিটার হাঁটতে পারি। আমি, যে এক সময় দীর্ঘস্থায়ী ব্রঙ্কাইটিসে ভুগতাম এবং অবশ্যই বছরে কয়েকবার ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হয়েছিলাম, এমনকি গত কয়েক বছরে সাধারণ সর্দিও হয়নি এবং সারা বছর খোলা বাতাসে ঘুমিয়েছি। শীত এবং গ্রীষ্মে, ঠান্ডা বা জীবাণুর ন্যূনতম ভয় ছাড়াই।

কয়েক বছর আগে, আমার গাউটের এত তীব্র আক্রমণ হয়েছিল যে আমি স্পর্শ করতে পারিনি আমার বুড়ো আঙুলের জয়েন্টগুলি; আজ আমি ব্যথার সামান্যতম চিহ্ন ছাড়াই আমার সমস্ত শক্তি দিয়ে তাদের মোচড় দিতে পারি। বিশ্বের কোথায় অ্যাটোফেন, ACTH, ডিজিটালিস, ব্রোমাইড, আয়োডিন, অ্যাসপিরিন, অ্যান্টিবায়োটিক এবং অন্যান্য হাজার হাজার ওষুধের মাধ্যমে একই রকম ফলাফল পাওয়া গেছে?

যে হার্ট প্রতি মিনিটে 58 স্পন্দন হারে কাজ করে তা আত্মবিশ্বাসের সাথে অনেক বছর ধরে কাজ চালিয়ে যাওয়ার আশা করা যেতে পারে কখনও স্ট্রোকের বিপদের শিকার না হয়ে। রান্না-খাওয়া অবস্থার অধীনে যেমন নাড়ির হার হ্রাস শুধুমাত্র তখনই ঘটে যখন হৃৎপিণ্ড দুর্বল হয়, তবে আমার ক্ষেত্রে এটি আমার পরিপাক অঙ্গগুলির নিয়মিততার স্বাভাবিক ফলাফল।

এটা অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ যে যখনই আমি স্বাভাবিক খাবারের স্বাভাবিক পরিমাণের চেয়ে কয়েকগুণ আমার পেটকে অতিরিক্ত বোঝার চেষ্টা করি, তখনই সেগুলি বেশিক্ষণ পেটে থাকে না, কিন্তু একবারে অন্ত্রে চলে যায় এবং কয়েক ঘণ্টার মধ্যে শরীর ছেড়ে যায়। কোনো পচনশীলতা এবং সামান্যতম হজমের ব্যাধি তৈরি না করে বা আমার কোনো অস্বস্তি সৃষ্টি না করে। এই অবস্থার অধীনে, আমার পালস রেট প্রতি মিনিটে চার বা পাঁচ বিটের বেশি বৃদ্ধি পায় না, যেখানে আমি যখন "একজন সাধারণ মানুষের মতো" রান্না করা খাবার দিয়ে নিজেকে "তৃপ্ত" করার চেষ্টা করি, তখন আমার হৃদস্পন্দন অবিলম্বে 85-90 পর্যন্ত লাফিয়ে ওঠে। এবং আমার পেটের হালকা হওয়ার স্বাভাবিক অনুভূতি ফিরে পেতে দিন লাগে।

নিজের পাশাপাশি আমি আমার তৃতীয় সন্তানকে কাঁচা-খাদ্য হিসেবে লালন-পালন করছি। তিনি ইতিমধ্যে সাত বছর বয়সী একটি ছোট মেয়ে, কিন্তু তিনি কখনও তার মুখের মধ্যে একটি ক্ষয়প্রাপ্ত খাবার রাখেননি। তার স্বাস্থ্য হল

পরিপূর্ণতার মূর্ত প্রতীক। আমি এখন দেখতে পাচ্ছি কাঁচা-খাবার এবং রান্না-খাওয়ার বাচ্চাদের মধ্যে কতটা বড় পার্থক্য। একটি রান্না-খাওয়া শিশুর চেয়ে শত শত কাঁচা-খাদ্য শিশুকে লালন-পালন করা সহজ। বাচ্চাদের অসুস্থতা যেমন ঠাণ্ডা এবং সর্দি, ডায়রিয়া এবং কোষ্ঠকাঠিন্য, বা বাচ্চার খুব বেশি বা খুব কম খাওয়া নিয়ে ঝামেলার কথা চিন্তা করার সুযোগ নেই। সে লার্কের মতো প্রফুল্ল এবং যখনই সে চায় সে টেবিলে যায় এবং সে খেতে পছন্দ করে এমন কিছুতে নিজেকে সাহায্য করে। সে সারাদিন বাজায়, গান করে এবং নাচ করে কোনো রকমের বাঁক ছাড়াই, কান্না না করে, তার আশেপাশের লোকদের কষ্ট না দিয়ে।

তিনি ঠিক সন্ধ্যা 8 টায় বিছানায় যান এবং কয়েক মিনিটের জন্য নিজেকে গান করার পরে, তিনি তার চোখ বন্ধ করেন এবং সকাল 6 টা পর্যন্ত একটি টপের মতো ঘুমান। তদুপরি, এটি একটি উল্লেখযোগ্য ঘটনা যে প্রথম কয়েক মাস পরে আমরা কেবলমাত্র তিন বা চারটি ঘটনা মনে করতে পারি যখন তিনি রাতে জেগেছিলেন। এত গভীর এবং শব্দ তার ঘুম যে কোন শব্দ বা নড়াচড়া তাকে জেগে উঠতে পারে না।

কিন্ডারগার্টেনের অন্যান্য শিশুরা যখন তাদের প্রাতঃরাশের টেবিলে রুটি এবং পনির, পাউরুটি এবং মাখন, পেস্ট্রি ইত্যাদি খেতে বসে, তখন সে তার বাসা থেকে নেওয়া ফলের ব্যাগটি বের করে আনে এবং চুপচাপ উপভোগ করে।
যখন আমরা বন্ধুদের সাথে বেড়াতে যাই, তখন সে সম্পূর্ণ উদাসীনতার সাথে সেই ওভারলোড চা টেবিলের দিকে তাকিয়ে থাকে যেখানে লোকেরা নিজেরাই বসে থাকে এবং সমস্ত ধরণের পেস্ট্রি এবং মিষ্টি "আনন্দ" করে। সে কখনো কোনো ইচ্ছা প্রকাশ করে না, এমনকি কৌতূহলের বাইরেও নয়, সেগুলির কোনোটির স্বাদ নিতে। এইভাবে সমস্ত কাঁচা-খাওয়া শিশুদের লালন-পালন করা উচিত।

আমার স্ত্রী, যার উপর আমি কখনই আমার মতামত জোর করিনি, ধীরে ধীরে তার সন্তান এবং তার স্বাস্থ্যের জন্য তার পুষ্টি ব্যবস্থা পরিবর্তন করে, এখন সম্পূর্ণ কাঁচা-খাদ্যে পরিণত হয়েছে এবং তার অবস্থা নিয়ে বেশ সন্তুষ্ট। শুরুতে, তিনি মাংস সম্পূর্ণভাবে ছেড়ে দিয়েছিলেন এবং তারপরে তিনি মাংসবিহীন রান্না করা খাবারগুলিকে সপ্তাহে এক বা দুটিতে হ্রাস করেছিলেন। শিশুটি আরও একটু বড় হওয়ার সাথে সাথে মাঝে মাঝে নেওয়া কয়েকটি সেদ্ধ আলু দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়েছিল। অবশেষে, এগুলিও পুরোপুরি ছেড়ে দেওয়া হয়েছিল যখন একদিন শিশুটি জিজ্ঞাসা করেছিল, "মা, এই বাজে গন্ধটি কী?" তারপরে তিনি পুরো খাবারের রুটির একটি পাতলা স্লাইস নিয়েছিলেন যা তিনি কখনও কখনও আখরোটের সাথে খেতেন, শিশুর অগোচরে।* আজ, সে তার শরীরে কাঁচা খাওয়ার বিস্ময়কর প্রভাব দেখেছে এবং এতে অবাক হওয়ার কিছু নেই,

তাই, সে যেন সব রান্না করা খাবার থেকে বিরত থাকে। এবং এই সমস্ত কিছুই খুব অসুবিধা ছাড়াই সম্পন্ন হয়েছিল, একবার আন্তরিকভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছিল। যখন ঘরে রান্না করা খাবারের গন্ধ থাকে না, তখন কাঁচা খাওয়া খুব সাধারণ ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায়। এই পথটি সেই সমস্ত পিতামাতাদের অনুসরণ করা উচিত যারা তাদের স্বাস্থ্যকে মূল্য দেয় এবং তাদের সন্তানদের ভালবাসে।

মানুষের সব খারাপ অভ্যাসই রান্নার ফল খাওয়া

কাঁচা-খাওয়া মদ্যপান, তামাক ধূমপান, মাদকাসক্তি এবং লোভের মতো অন্যান্য সমস্ত পাপকে ক্ষেত্র থেকে তাড়িয়ে দেবে। এই আসক্তিগুলি আর কাঁচা খাওয়ার সাথে থাকতে পারে না। এই দুষ্কর্মগুলি খাদ্য আসক্তির উপগ্রহ।

কাঁচা খাওয়ার বিজয়ের মাধ্যমে অবশেষে বিশ্বে এবং জাতির মধ্যে স্থায়ী শান্তি প্রতিষ্ঠিত হবে। সকল অপরাধ, বিদ্বেষ, শত্রুতা, অহংকার, হিংসা এবং সাধারণভাবে, মানুষের সমস্ত খারাপ অভ্যাস রান্না-খাওয়ার বংশধর। রান্না-খাওয়া বিলুপ্ত হলে পুরুষের আবেগ শান্ত হবে, তাদের মন উজ্জীবিত হবে এবং জীবন এত সহজ হয়ে উঠবে যে পুরুষরা আর একে অপরের মাংস ছিঁড়তে বা বিবেক বিক্রি করতে বাধ্য থাকবে না।

ডায়েটের ধারণাটি সীমাবদ্ধ হওয়া উচিত প্রাকৃতিক দ্বারা অপ্রাকৃত পুষ্টি প্রতিস্থাপন খাওয়ানোর পদ্ধতি

সম্পূর্ণ কাঁচা খাওয়াই মানবজাতিকে রোগমুক্ত করার একমাত্র উপায়। অর্ধ-পরিমাপ কখনও দেয়নি এবং কোন ফলাফল দেবে না। রান্না-খাওয়ার বর্তমান অবস্থার অধীনে নির্দিষ্ট খাদ্যের পুষ্টির মানগুলির সমস্ত স্বীকৃত গণনাগুলিকে বিনা হিসাবে বিবেচনা করা উচিত। অসুখ যাই হোক না কেন, খাদ্যের প্রশ্নে যখন আলোচনা করা হয়, তখন আমাদের ভাবতে হবে শুধুমাত্র কাঁচা-পাকা, প্রাকৃতিক-অপ্রাকৃতিক, বিশুদ্ধ ও অধঃপতিত। প্রতিদিন রেডিওতে, সংবাদপত্রে এবং অন্যান্য বিভিন্ন উপায়ে নির্দিষ্ট ভিটামিন, খনিজ এবং প্রোটিনের ব্যবহার এবং তাদের ক্যালরির মান সম্পর্কে যে তথ্য দেওয়া হয় তা সম্পূর্ণ।

অযৌক্তিক, মূল্যহীন এবং বিপজ্জনক, বিশেষ করে যখন সেগুলি ওষুধ এবং পশুর খাদ্যদ্রব্য ব্যবহারের উপর ভিত্তি করে।

স্বতন্ত্র পুষ্টিকর পদার্থের বৈশিষ্ট্য বিবেচনা করে, আমাদের অবশ্যই নিজেদেরকে চিন্তা করা উচিত নয় যে কোন বিশেষ পুষ্টিতে কোন বিশেষ ভিটামিন বা অন্যান্য উপাদান বিদ্যমান। এটা বাধ্যতামূলক হতে হবে যে প্রতিটি মুখের খাদ্য সব বিভিন্ন উপাদানের অবিচ্ছিন্ন উপস্থিতি. অতএব, আমাদের অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে যে আমরা যে খাদ্য গ্রহণ করি তাতে কোনো উপাদান অনুপস্থিত না থাকে। আমরা যখন কোন কাঁচা সবজি খাবার খাই, তখন রান্না করা খাবারে সেগুলি হাজার হাজার অনুপস্থিত থাকে।

কয়েক শতাব্দী ধরে, হাজার হাজার বিশেষজ্ঞ ডায়েটিক্স তৈরি করেছেন তাদের বিশেষ অধ্যয়ন। কিন্তু যেহেতু তারা শুধুমাত্র গৌণ সমস্যাগুলোর দিকেই মনোযোগ দিয়েছে এবং রান্নাঘরের আগুনের ফলে যে ক্ষতি হয়েছে তা বিবেচনায় নেয়নি, তাই তাদের গবেষণা কাঙ্খিত ফলাফল দিতে ব্যর্থ হয়েছে এবং আরও খারাপ, তাদের অসংখ্য বৈপরীত্যের কারণে তারা মানবজাতির জন্য বিপর্যয়কর হয়েছে। . এমনকি নিরামিষাশীরা, যারা তাদের মধ্যে সবচেয়ে প্রগতিশীল হিসাবে বিবেচিত হতে পারে, তারা কেবল আগুনের দ্বারা হওয়া ক্ষতিকে সহ্য করেনি, তবে তারা সাদা রুটি এবং পরিশোধিত চিনির ব্যবহারও সহ্য করেছে, যা সমস্ত মূল্যবান উপাদান বর্জিত। তবুও, এটা স্বীকার করতে হবে যে মানুষের আসক্তির জয়ে নিরামিষাশীরা খাড়া রাস্তা অতিক্রম করেছে। সবচেয়ে কঠিন পদক্ষেপ হল মাংস থেকে বিরত থাকা, তারপরে কাঁচা খাদ্যদ্রব্য দ্বারা মাংসহীন খাদ্যের প্রতিস্থাপন শুধুমাত্র একটি ছোট পদক্ষেপ, যদিও এই ছোট পদক্ষেপের মাধ্যমেই তাদের তাদের চূড়ান্ত লক্ষ্যে পৌঁছাতে হবে। অতএব, আশা করা যায় যে সমস্ত মতের নিরামিষাশীরা কাঁচা খাওয়ার নীতিগুলিকে গ্রহণ করবে এবং একই ব্যানারে একত্রিত হবে, যাতে সেই সুখী জীবনের ভিত্তি স্থাপন করা হয় যা সর্বদা মানবজাতির স্বপ্ন ছিল।

ডায়েটিক্স বিশেষজ্ঞ হিসাবে, জি হাউসারের দ্বারা আমেরিকাতে দুর্দান্ত খ্যাতি জিতেছে। কিন্তু হাউসারও, অন্যান্য ডায়েটিশিয়ানদের সাথে তুলনা করে প্রগতিশীল, রান্নার ফলে যে ক্ষতি হয় তা বিবেচনায় নেন না এবং তাই তিনি প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে রান্নাঘরের ক্ষতি পুনরুদ্ধার করার চেষ্টা করেন। এক মুহূর্তের জন্য ধরে নেওয়া যাক তাঁর পরামর্শ

কিছু দরকারী উদ্দেশ্য পরিবেশন করতে পারে. কিন্তু সকালে কতটা কালো গুড় খেতে হবে, সন্ধ্যায় কতটা খামির খেতে হবে সেসব তথ্য পাওয়ার জন্য যে হাজার ডলার ফি দিতে হয়, সেই শ্রমিক, ক্ষেতমজুর বা রাস্তার সাধারণ মানুষ কোথায়? , বা কত হাজার ইউনিট একটি নির্দিষ্ট ভিটামিন তাকে প্রতিদিন গিলে ফেলতে হবে?

এটা সঠিক পন্থা নয়। পুরোটা পরিচিত হওয়া দরকার
বর্তমান পুষ্টির অভ্যাসকে আমূল পরিবর্তন করতে এবং নির্দিষ্ট খাদ্য এবং পৃথক ভিটামিনের সুপারিশগুলি বন্ধ করার জন্য মানব দেহের অবিচ্ছেদ্য কাঁচামালগুলির সাথে যতটা সম্ভব পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বিশ্ব।

বিজ্ঞানের লোকেরা জানেন যে রুটি, পালিশ করা ভাত বা মাংসের খাদ্যের উপর একচেটিয়াভাবে খাওয়ানো কোন ব্যক্তি দীর্ঘজীবী হওয়ার আশা করতে পারে না। কিন্তু সাধারণ মানুষ এটা জানে না। তার মতে, ওইসব খাদ্যসামগ্রী চমৎকার পুষ্টি জোগায়। আমরা কীভাবে গ্যারান্টি দিতে পারি যে পরিস্থিতির জোরে বা দারিদ্র্যের চাপে একজন ব্যক্তি নির্বোধভাবে নিজেকে এবং তার সন্তানদের এই খাদ্যদ্রব্যগুলি খাইয়ে দেবে না এবং পরিণতিতে নিজেকে ধ্বংস করবে না? এমনকি সর্বাপেক্ষা প্রখ্যাত বিজ্ঞানীও, যেহেতু তিনি পুরো বিষয়টির সাথে পরিচিত, তিনি তার লোভের তাড়নাকে প্রতিহত করতে অক্ষম হন এবং তিনি সেই অভিশপ্ত পদার্থগুলি এত বেশি খান যে তিনি ধীরে ধীরে কিন্তু নিশ্চিতভাবে আত্মহত্যা করেন এবং খুব তাড়াতাড়ি আত্মহত্যা করেন। ক্যান্সার বা হার্ট অ্যাটাক। তাই শুধু বইয়ে এই ধারণাগুলো প্রচার করাই যথেষ্ট নয়; জনগণের পুষ্টির অভ্যাসের মৌলিক, পরিকল্পিত পরিবর্তন প্রবর্তন করার জন্য রাষ্ট্রের যথাযথ অঙ্গগুলিকে একত্রিত করা প্রয়োজন। ধীরে ধীরে পুষ্টি উপাদানের ব্যাপক অপচয় সীমিত করতে এবং কাঁচা ও অপরিষ্কার খাদ্যদ্রব্য গ্রহণকে উৎসাহিত করতে সক্রিয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। প্রতিটি ধরণের খাদ্যের চূড়ান্ত উদ্দেশ্য হল কাঁচা খাওয়া, যখন "আহার" শব্দটি তার অর্থ হারিয়ে ফেলে এবং প্রাকৃতিক পুষ্টি বা মানব কারখানার জন্য অখণ্ড কাঁচামাল অভিব্যক্তিতে স্থান দেয়।

কৃত্রিম ভিটামিন এবং খনিজ ব্যবহার করা আবশ্যক

বন্ধ

প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের পুষ্টি উপাদানের আপেক্ষিক পরিমাণ ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়, এই অর্থে যে একটি উপাদানের এক মিলিগ্রামের বিপরীতে দ্বিতীয় উপাদানের এক মিলিগ্রামের এক হাজার ভাগ এবং তৃতীয়াংশের একটি মিলিগ্রামের এক মিলিয়ন ভাগ হতে পারে। কিন্তু এক মিলিগ্রামের এক মিলিয়ন ভাগের ওজনের উপাদানটি মানব কারখানার জন্য এক মিলিগ্রাম ওজনের মতোই অপরিহার্য। এখন, রান্নার সময় এটি ঠিক সেই উপাদানগুলি যা ছোট ছোট চিহ্নগুলিতে বিদ্যমান থাকে যা প্রথম উদাহরণে ধ্বংস হয়ে যায়।

কেউ হয়তো ভাবতে পারে যে কেন এই ধরনের ত্রুটিপূর্ণ কাঁচামাল দিয়ে মানব কারখানাটি একটি সাধারণ কারখানার মতো একবারে কাজ করা বন্ধ করে না, তবে এটি দীর্ঘ সময় ধরে তার কার্যক্রম চালিয়ে যায়, এইভাবে লোকেরা ভুল সিদ্ধান্তে নিয়ে যায় যে যা কিছু তাদের ক্ষুধা মেটায় তা হল পুষ্টি। .

আসল বিষয়টি হ'ল মানবদেহ সাধারণ নয়
কারখানা এটি হাজার হাজার বাসিন্দা, অসংখ্য কারখানা, বিভিন্ন সংস্থা, সিস্টেম, স্টোর, রিজার্ভ এবং আরও অনেক কিছু সহ একটি বিশাল পৃথিবী। এমনকি যদি এটি একেবারেই কোনো পুষ্টি না পায়, তবুও এটি 70 দিন বা তারও বেশি সময় পর্যন্ত সঞ্চিত মজুদ ব্যবহার করে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখতে পারে।

জীবদেহে প্রবেশের পর, রক্তের মাধ্যমে মানবদেহে পুষ্টি বিতরণ করা হয় এবং প্রতিটি কোষ তার গঠন ও বিশেষত্বের উপযোগী পদার্থ গ্রহণ করে। কিন্তু গ্রন্থি এবং অঙ্গগুলির কোষগুলি আঙ্গুলের মধ্যে গণনা করা যায় এমন ছোট জাতের রান্না করা খাবারে উপস্থিত কয়েকটি ক্ষয়প্রাপ্ত উপাদান থেকে কিছুই গ্রহণ করে না। তারা অপেক্ষা করতে থাকে, ক্ষুধার্ত এবং নিঃসঙ্গ অবস্থায়, যতক্ষণ না তাদের কর্তা তার আঙ্গুলগুলিকে এক টুকরো পেঁয়াজ, সবুজ শাকসবজি বা ফলের দিকে সাহায্য করার জন্য প্রসারিত করেন।

গ্রন্থি এবং জৈব কোষের চরম ক্ষুধা সত্ত্বেও মানুষ স্বতন্ত্র কোষের ক্ষুধা অনুভব করে না, তার পেট ভরা, তার আসক্তি তৃপ্ত, সে নিজেই সন্তুষ্ট। কিন্তু তারপরও আরও বিষয়বস্তু হল মূল্যহীন, নিষ্ক্রিয় এবং নিষ্ক্রিয় কোষ, যা লোভের সাথে সংশ্লিষ্ট "সম্পূর্ণ-সুষম বিল্ডিং উপকরণ" গ্রাস করে।

তাদের গঠন এবং "শক্তিশালী এবং শক্তিশালী" এর বাল্ক বৃদ্ধি দ্বারা শরীরের.

এই কারণেই 50-60 কিলোগ্রামের অপ্রয়োজনীয়, অকেজো কোষের সাথে, তথাকথিত সুস্থ, স্থূল এবং সবল ব্যক্তিটির কয়েকশ গ্রাম সক্রিয়, বিশেষ কোষ থাকে না, যার দ্বারা তার একটি বা অন্য গ্রন্থি নিয়মিত কাজ করতে পারে। এবং ত্রুটিহীন পণ্য উত্পাদন. যতক্ষণ পর্যন্ত গ্রন্থি এবং অঙ্গগুলি সক্রিয় কোষের শেষ অবশিষ্টাংশ থেকে বঞ্চিত না হয়, একজন মানুষ তার অস্তিত্বকে কোনওভাবে টেনে আনতে সক্ষম হয়; কিন্তু যখন তারা শেষ হয়ে যায়, তখন মৃত্যু অনিবার্য হয়ে ওঠে।

অতঃপর "তৃপ্ত", "স্থূল" এবং "শক্তিশালী" ব্যক্তি তার গ্রন্থি ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ক্ষুধার্ত অবস্থায় মারা যায়। উদাহরণস্বরূপ, হৃৎপিণ্ডের কোষগুলি স্বাভাবিক সংকোচনের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি এবং স্থিতিস্থাপকতা হারায়। হৃৎপিণ্ড তখন তার কোষের সংখ্যা বাড়িয়ে পরিস্থিতি বাঁচানোর চেষ্টা করে, যার ফলস্বরূপ এটি প্রাণীর প্রোটিন এবং সাদা রুটি থেকে গঠিত কোষ দিয়ে বড় হয়ে যায়। - কিন্তু এটি কোন লাভজনক নয়, কারণ এই কোষগুলির কোনও দরকারী কাজ করার ক্ষমতা নেই এবং অঙ্গটি পুরোপুরি প্রহার বন্ধ হতে বেশি সময় নেয় না।

আমরা নিশ্চিতভাবে জানি না, কতগুলি বিভিন্ন উপাদানের কাছে যায় গম বা অন্য কোন উদ্ভিজ্জ শরীরের একটি শস্য তৈরি. আসুন আমরা একটি অনুমানমূলক, আনুমানিক সংখ্যা গ্রহণ করি, বলুন 10,000। প্রকৃতির সবচেয়ে প্রাথমিক নিয়ম অনুসারে আমাদের তখন যুক্তি দেওয়া উচিত যে মানব কারখানার জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামালগুলি 10,000 বিভিন্ন পদার্থের সমন্বয়ে গঠিত এবং এই উপাদানগুলি সরবরাহ করার ক্ষেত্রে বিশেষভাবে খেয়াল রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে কোনও একটি বা অন্য উপাদানগুলি যাতে না থাকে। অনুপস্থিত.
মানব কারখানার স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ নিশ্চিত করার জন্য এটি সবচেয়ে প্রাকৃতিক ব্যবস্থা।

এখন দেখা যাক এই রান্না-খাওয়ার ডায়েটিক্স কতটা টপসি-টার্ভি করে বয়স হয় পুরুষেরা সেই অপরিহার্য পদার্থের ব্যাপক ধ্বংস বহন করে এবং তাদের দেহকে শুধুমাত্র কয়েক ধরনের উপাদান দিয়ে পুষ্ট করে।

বছরের পর বছর শ্রমসাধ্য গবেষণার পর জীববিজ্ঞানীরা দেখতে পান যে পনির, মাখন, লিভার বা মস্তিষ্কে মাত্র 1015 ধরনের পদার্থ রয়েছে। কেউ আশা করতে পারে যে তারা স্বীকার করবে যে তাদের দীর্ঘ পরিশ্রমের ফলস্বরূপ তারা দেখতে পেয়েছে যে এই জাতীয় খাদ্যসামগ্রী মাত্র 10-15টি রয়েছে

অবনমিত, ভারসাম্যহীন, বিষ-বহনকারী, অবক্ষয়কারী এবং মৃত পদার্থ এবং আমাদের কাঁচামাল গঠনকারী উপাদানগুলির মধ্যে 9990 জাত অনুপস্থিত এবং তাই, সেই খাদ্যদ্রব্যগুলি এতটাই ঘাটতি, ক্ষতিকারক এবং বিপজ্জনক যে পুষ্টি হিসাবে তাদের ব্যবহার করা উচিত নয়। যে কেউ দ্বারা প্রস্তাবিত। কিন্তু পরিবর্তে, তারা একের পর এক সমস্ত পদার্থের নাম নির্দিষ্ট করে যা তারা ঐ খাদ্যদ্রব্যগুলিতে খুঁজে পেতে সক্ষম হয়েছে, তারা পুষ্টিতে তাদের কাজগুলি বিশদভাবে বর্ণনা করে এবং তাদের বৈশিষ্ট্যগুলি গণনা করার পরে, তারা তাদের "উপকারী" পুষ্টি হিসাবে সুপারিশ করে। তারা হাজার হাজার পুষ্টিকর উপাদানের অনুপস্থিতি সম্পর্কে একটি শব্দও উল্লেখ করে না, বা তারা পুষ্টিতে তাদের ভূমিকা বা বিপর্যয়কর ফলাফল সম্পর্কে কথা বলে না যা তাদের অনুপস্থিতিকে অনুসরণ করে।

তবুও, এই বিবেচনাগুলি প্রশ্নের বেশ প্রয়োজনীয় দিক।

এটা মনে রাখা আবশ্যক যে raw এর কাজগুলো বহুগুণ

জীবের মধ্যে খাদ্যদ্রব্য যে কোনো অলৌকিক দ্বারা মানুষ যদি তাদের সব জানতে পারে, একটি সমগ্র জীবনকাল শুধুমাত্র তাদের বর্ণনার জন্য যথেষ্ট হবে না. আমাদের অবশ্যই পুষ্টির প্রাথমিক আইনগুলির মধ্যে একটি হিসাবে বিবেচনা করতে হবে যে কোনও পুষ্টি উপাদান তার প্রকৃত উদ্দেশ্য পূরণ করতে পারে না যদি এটি সম্পূর্ণ বাদ দিয়ে বিচ্ছিন্নভাবে নেওয়া হয়।

যখন একজন এমনকি সবচেয়ে বিখ্যাত বিজ্ঞানীকেও নির্দেশ করে যে সেখানে আছে সাদা রুটিতে কোন ভিটামিনের চিহ্ন নেই যা সে খায়, সে বিনা দ্বিধায় পাল্টা জবাব দেয় যে, সে ভিটামিনযুক্ত খাবারও খায়, সমান ন্যায্যতার সাথে একজন ইটপাথর সারাদিন তার ইট বিছিয়ে দিতে পারে এবং কোন মর্টার ছাড়াই তার দেয়াল তুলতে পারে, এবং তারপর যুক্তি দেখান যে এমন সময় আছে যখন তিনি মর্টার ব্যবহার করেন। খাদ্য আসক্তির কারণে এমনই অন্ধত্ব হয়।

স্টার্চ, চিনি, চর্বি, প্রোটিন এবং বিভিন্ন ধরণের মৃত লবণ না থাকলে সাদা রুটি কী - অন্য কথায়, আমাদের কাঁচামাল গঠনকারী 10,000 উপাদানগুলির মধ্যে কয়েকটির কেবলমাত্র প্রাণহীন ছাই? উপরের 10,000টির মধ্যে একটি না হলে পরিশোধিত চিনি কী? বিষাক্ত প্রোটিন এবং কয়েকটি ক্ষয়প্রাপ্ত উপাদানের চিহ্ন না থাকলে মাংস কি? তবুও, মানুষ এই কয়েকটি পদার্থের সাথে তার পেট ভরে ফেলে এবং তার অঙ্গগুলিকে হাজার হাজার সত্যিকারের প্রয়োজনীয় পুষ্টি থেকে বঞ্চিত করে। তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে যে ব্যাধির সৃষ্টি হয়, সেগুলি হতে পারে

হাসপাতাল পরিদর্শন করে বা চিকিৎসা পাঠ্যপুস্তকের চিত্রগুলি পরীক্ষা করে কিছু ধারণা। কিভাবে এই ধরনের ভয়ানক বিকৃতি, ঘা এবং আলসার হতে পারে, যদি উচ্চতর পুষ্টির অনুপস্থিতির মাধ্যমে না হয়?

যদিও বিজ্ঞানীরা এখনও পর্যন্ত হাজার হাজার পুষ্টি উপাদানের মধ্যে মাত্র 40-50 ধরনের আবিষ্কার করেছেন, চিকিৎসা সাহিত্যের একটি বড় অংশ সেই পদার্থগুলির প্রভাবের বর্ণনার জন্য নিবেদিত, যা অন্যান্য চিকিৎসা ক্রিয়াকলাপের একটি বড় অংশের ভিত্তিও তৈরি করে। এছাড়াও, সেইসব পদার্থ তৈরি ও বিতরণের জন্য বাণিজ্যিক প্রতিষ্ঠানের বিশাল জাল বিশ্বের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থে ছড়িয়ে পড়েছে।

40-50টি উপাদানের পরিবর্তে, গবেষণা বিজ্ঞানীরা 4,000 বা 5,000 ধরণের পদার্থের কথা না বলে একদিন 400 বা 500টি খুঁজে বের করতে সফল হলে পরিস্থিতি কী হবে তা আমরা ভালভাবে চিত্রিত করতে পারি। আজকের মানুষটি তার শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় প্রকৃত কাঁচামালের সততাকে হারিয়ে ফেলেছে বলে মনে হয়; হয় তারা অবিলম্বে তার নিষ্পত্তি হয় না অথবা তিনি তাদের প্রাপ্ত করা অসম্ভব বলে মনে করেন। তাই তাকে তার জীবের চাহিদা মেটানোর জন্য একে একে খুঁজে বের করার জন্য প্রতিটি কোণে এবং কোণে তাকাতে হবে। গবেষণা বিজ্ঞানীরা কেবলমাত্র সেই পদার্থকেই বৈজ্ঞানিক বলে মনে করেন যেগুলির সূত্রগুলি তাদের কাছে পরিচিত এবং বইয়ে মুদ্রিত হয়। গমের একটি দানার উপাদানগুলির সম্পূর্ণ সূত্র সম্পর্কে তাদের জ্ঞান না থাকায় তারা এতে বৈজ্ঞানিক কিছু দেখতে পান না। এটি একটি "সাধারণ" পদার্থ যা সহজেই পাওয়া যায়, সর্বত্র বিস্তৃত এবং সকলের কাছে পরিচিত। কিন্তু যখন তারা একটি নতুন পুষ্টি উপাদান আবিষ্কার করতে এবং এর সূত্র খুঁজে বের করতে সফল হয় তখন এটি সম্পূর্ণ ভিন্ন ব্যাপার। এটি তখন বৈজ্ঞানিক হয়ে ওঠে; এর আবিষ্কারকে ওষুধের ক্ষেত্রে একটি মহান বিজয় হিসাবে স্বাগত জানানো হয় এবং আরও কী, এটি কারখানা, ফার্মেসি এবং ক্লিনিকগুলিতে নতুন উদ্দীপনা এবং উত্সাহের পরিচয় দেয়। এবং এই সব কারণ মানুষ তার সাদা রুটি ছেড়ে দিতে চায় না।

যাই হোক না কেন, মানুষকে শেষ পর্যন্ত স্বীকার করতে হবে যে রোগ থেকে পরিত্রাণের একমাত্র উপায় হল প্রথমে কঠোরভাবে সীমাবদ্ধ করা এবং তারপরে আমাদের পুষ্টি উপাদানগুলির ব্যাপক ধ্বংসকে সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ করা।

এ লক্ষ্যে দায়িত্বশীল সংস্থাগুলোকে নিবিড় প্রচার চালাতে হবে
এবং এর ব্যাপক ধ্বংস রোধে সক্রিয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে

পুষ্টিকর উপাদান। তাদের অবশ্যই কাঁচা খাদ্যদ্রব্যের মিশ্রণ থেকে নতুন ধরণের খাবার গ্রহণ করতে হবে এবং জনসাধারণের কাছে তাদের সুপারিশ করতে হবে, যাদের পুষ্টির অভ্যাস ধীরে ধীরে পরিবর্তন হবে। ফলস্বরূপ, যে রোগগুলি এখন মানবতাকে পীড়িত করছে তা ধীরে ধীরে নির্মূল হবে এবং আমাদের জীবনযাত্রার ব্যয়ে একটি বিশাল অর্থনীতি প্রভাবিত হবে।

আমরা কাঁচা খাওয়ার আগে, আমাদের পরিবার প্রতিদিন এক কেজি রুটি গ্রহণ করত, যেখানে এখন এক কেজি গম আমাদের আট থেকে 10 দিন স্থায়ী হয়। সাদা রুটির খাবারে আমার অনেক আগেই মারা যাওয়া উচিত ছিল, কিন্তু জীবনদাতা গমের জন্য ধন্যবাদ যে আমি এখনও বেঁচে আছি এবং আমি নিশ্চিত যে আমি আরও 40-50 বছর বেঁচে থাকব।

কাঁচা খাওয়ার স্বাস্থ্যের মধ্যে তুলনা এবং রান্না করা-খাওয়া শিশুরা রান্না করা খাবার খাওয়ার দ্বারা যে ক্ষতি হয় তা নিশ্চিত করার সর্বোত্তম উপায়

এই নীতিগুলিকে প্রথমে ডে নার্সারী, চিলড্রেনস হোম, হাসপাতাল এবং রেস্তোরাঁয় গৃহীত করতে হবে এবং তারপর ব্যাপকভাবে জনসাধারণের মধ্যে প্রচারের মাধ্যমে সেগুলিকে জনপ্রিয় করতে হবে। আমি যেমন সরল এবং অকাট্য তথ্য উপস্থাপন করেছি, আশা করা যায় যে পরিষ্কার-দৃষ্টিসম্পন্ন বিজ্ঞানীরা একবারে কাজ শুরু করবেন। কিন্তু যদি তারা আরও সুনির্দিষ্ট প্রমাণ পেতে চায়, আমি নিম্নলিখিত পরীক্ষার প্রস্তাব দিই। শিশুদের বাড়ির একটিতে শিশুদের দুটি সমান দলে বিভক্ত করা হোক, যার একটিকে বর্তমান চিকিৎসা পদ্ধতি দ্বারা খাওয়ানো উচিত, অন্যটিকে কাঁচা খাওয়ার নীতির দ্বারা লালন-পালন করা উচিত। তারপর দুই দলের স্বাস্থ্য একে অপরের সাথে তুলনা করা যাক। আমার কোন সন্দেহ নেই যে প্রথম থেকেই পুরো বিশ্বের কাছে পরিষ্কার হয়ে যাবে যে দুটি ব্যবস্থার মধ্যে কোনটি) পুষ্টি সত্যিই বৈজ্ঞানিক এবং মানবিক। হাসপাতালের রোগীদের নিরাময়ের জন্য পদ্ধতিটি অভিযোজিত করে একই ফলাফল পাওয়া যেতে পারে।

অনেক সরলমনা মানুষ এই ভিত্তিতে পরীক্ষায় আপত্তি জানাতে পারে যে শিশুদের উপর এই ধরনের "পরীক্ষা" চালানো পাপ বা ক্ষতিকর।
যাইহোক, এই ধরনের লোকেরা যদি একটু গভীরভাবে চিন্তা করেন, তারা দেখতে পাবেন যে এটি একটি শিশুর জীবন ও স্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্য তাকে খাঁটি পুষ্টি উপাদানের সম্পূর্ণ সংগ্রহের সাথে খাওয়ানোর জন্য একটি পরীক্ষা নয়।

প্রকৃতির দ্বারা মানুষের জীবের জন্য। আসল পরীক্ষাগুলি হল সেই অমানবিক পরীক্ষাগুলি যা বিজ্ঞানের ছদ্মবেশে পরিচালিত হয় কয়েক ধরণের কৃত্রিম পদার্থের সাথে এখনও পরীক্ষাগারে সবেমাত্র স্বীকৃত, যার ফলস্বরূপ লক্ষ লক্ষ শিশু তাদের শৈশবে জীবন থেকে বিদায় নেয় এবং তাদের পিতামাতাকে তিক্ত অবস্থায় ফেলে দেয়। দুঃখ পরীক্ষা-নিরীক্ষা হল সেই সমস্ত অপারেশন যা মানুষের স্বাস্থ্যের সাথে খেলা করে 1,001 ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্যদ্রব্য এবং বিষ এবং নতুন নতুন রোগের সৃষ্টি করে। এই রোগগুলিকে হাস্যকরভাবে সভ্যতার রোগের নাম দেওয়া হয়েছে, এই ধরনের "সভ্যতা" নিয়ে লজ্জার অনুভূতি ছাড়াই এবং প্রতিফলিত না করে যে এই ধরনের রোগের জন্ম দেওয়া অবস্থাকে অজ্ঞতা, বর্বরতা বা বর্বরতা বলা যেতে পারে, কিন্তু কখনও সভ্যতা নয়।

বৈজ্ঞানিক প্রতিষ্ঠান এবং দায়িত্বশীল রাষ্ট্রীয় সংস্থা অবশ্যই আরও ছাড়া কাঁচা খাওয়ার সমস্যা পরীক্ষা করুন বিলম্ব

আমি একটি মৌলবাদী এবং একই সাথে একটি খুব সহজ এবং প্রাকৃতিক পদ্ধতির প্রস্তাব করেছি যার মাধ্যমে মানবজাতি পৃথিবীর সমস্ত অসুস্থতা থেকে মুক্তি পাবে। এটি একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যার প্রতি সকল বিজ্ঞানী, চিকিৎসক, বুদ্ধিজীবী এবং দায়িত্বশীল রাষ্ট্রীয় সংস্থাকে অবিলম্বে মনোযোগ দিতে হবে। তাদের হয় প্রকাশ্যে প্রমাণ করতে হবে যে আমি আমার দৃষ্টিভঙ্গিতে ভুল এবং মৌলিক পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে তাদের খণ্ডন করতে হবে, অথবা তাদের অবশ্যই তাদের সত্যতা নিশ্চিত করতে হবে এবং সেগুলি বাস্তবায়িত করার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে হবে। বিশেষ করে, ডাক্তারদের দ্বারা কোন উদাসীনতা বা নীরবতা প্রদর্শন করা হলে, এটি সাধারণ জনগণের দ্বারা রোগ প্রতিরোধে তাদের পক্ষ থেকে অনিচ্ছার স্পষ্ট ঘটনা হিসাবে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে, যাতে তাদের ক্ষেত্র বা অপারেশন হ্রাস না হয়। ব্যক্তিগতভাবে, আমি বিশ্বাস করি না যে এটি সাধারণত সত্য, কারণ খুব কম মানুষই এত নির্মম হতে পারে; কিন্তু ডাক্তারদের অবশ্যই ইতিবাচক প্রমাণ দিতে হবে যে তাদের অর্থ উপার্জনের চেয়ে উচ্চতর এবং মহৎ লক্ষ্য রয়েছে এবং তাদের উদ্দেশ্য প্রকৃতপক্ষে বিজ্ঞানের সেবা, মানবতার সেবা।

উন্নতচরিত্র, জনপ্রাণ ও পরোপকারী চিকিৎসকেরা কাচা-খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে তাদের কাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছান, যেখানে অমানবিক, স্বার্থপর ও লোভী ডাক্তাররা এতে তাদের ব্যক্তিগত ক্ষতি দেখেন। গভীর শিকড়যুক্ত রীতিনীতি পরিবর্তন করার অভিযোগ করা অসুবিধা কেবল একটি তুচ্ছ অজুহাত হিসাবে কাজ করতে পারে

দুষ্ট লোকদের কৃপণতাপূর্ণ স্বার্থ ঢেকে রাখুন। কাঁচা-খাওয়ার আবিষ্কার হল মহীয়সীকে অজ্ঞ থেকে ভালো, মন্দ থেকে জ্ঞানী, জ্ঞানী থেকে বুদ্ধিমানকে আলাদা করার সেরা সুযোগ।

কাঁচা খাওয়ার প্রচারের চেয়ে বৃহত্তর মানবিক মূল্যবোধের কাজ আর নেই। সমস্ত মানবজাতিকে তার শতাব্দী প্রাচীন তন্দ্রা থেকে জাগিয়ে তোলা, তার চোখ খুলতে, এটিকে তার অলসতা থেকে ঝেড়ে ফেলা এবং বর্তমান দুঃস্বপ্ন থেকে মুক্ত করা প্রয়োজন। ধনীদের অবশ্যই তাদের অর্থ এই উদ্দেশ্যে দান করতে হবে; বুদ্ধিজীবীরা তাদের মস্তিষ্ক। সমিতি গঠন, ক্লাব প্রতিষ্ঠা, সংবাদপত্র প্রকাশ এবং বই ছাপানো অপরিহার্য।

তদুপরি, বিশ্রাম, বিনোদন এবং খেলাধুলার জন্য সমস্ত সুযোগ-সুবিধা সহ প্রশস্ত স্যানাটোরিয়া নির্মাণ করা প্রয়োজন এবং কয়েক মাসের "কারাবাস" এর মাধ্যমে নিরাময়, পুনর্জীবন, ধ্বংসাত্মক কুসংস্কার থেকে মুক্ত এবং সেই লোকেদের সাহায্য ও আলোকিত করার জন্য। যাদের প্রয়োজনীয় তথ্য ও ইচ্ছাশক্তির অভাব রয়েছে। গীর্জা বা স্কুল এবং হাসপাতালগুলির মতো অকেজো বিল্ডিংগুলি তৈরি করার চেয়ে এই উদ্দেশ্যে অর্থ এবং শক্তি উত্সর্গ করা অনেক বেশি দরকারী এবং পছন্দসই। কাঁচা খাওয়া একটি স্পর্শকাতর যা দ্বারা আমরা যাচাই করতে পারি কোন বুদ্ধিজীবী প্রকৃতপক্ষে স্বাধীন এবং নিরবচ্ছিন্ন বিচারের অধিকারী, বা কোন ব্যক্তি প্রকৃতপক্ষে জনসাধারণের স্বাস্থ্য ও মঙ্গলের জন্য আগ্রহী। ইতিহাস এমন ব্যক্তিদের নাম লিপিবদ্ধ করবে সোনার অক্ষরে।

সত্য কথা বলা কোন পাপ নয়

কিছু লোক আমাকে একটি ধারালো জিহ্বা আছে অভিযুক্ত. যখন আমি রান্না-খাওয়াদের খুনি, ফিলিসাইড এবং অপরাধী বলি, তখন আমি অভিযোগ করি না; আমি নিছক সত্য বলছি, সত্য যতই তিক্ত হোক।

যখন একজন মা তার প্রিয় সন্তানের মুখ তার নিজের যত্ন সহকারে গরম খাবার দিয়ে পূর্ণ করেন, তখন তিনি তার শিশুর অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে দুর্বল করে তাকে অসুস্থতা ও মৃত্যুর দিকে নিয়ে যান। যখন একজন ডাক্তার ছোট বাচ্চাদের জন্য "পুষ্টিকর" এবং "সহজে হজমযোগ্য" খাবার তৈরি করেন এবং

শাকসবজি এবং ফলের খরচে কৃত্রিম ভিটামিনের বড়িগুলি নির্ধারণ করে, সে আরও বড় অপরাধ করে।

আমি প্রতিদিন লক্ষ করি, ভাগ্যের অদ্ভুত পরিহাস দ্বারা, দুর্বল এবং রোগাক্রান্ত লোকেরা কীভাবে তাদের রোগের কারণ সেই পদার্থকেই নিরাময়কারী হিসাবে বিবেচনা করে এবং লোভের সাথে সেগুলি গ্রাস করে, বিপরীতে, তারা কেবলমাত্র ভয়ের সাথে এড়িয়ে চলে। পদার্থ (কাঁচা শাকসবজি এবং ফল) যা তাদের স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করতে পারে, কারণ তারা তাদের কষ্টের কারণ হিসাবে বিবেচনা করে। শুধুমাত্র এই মারাত্মক ভুল ধারণার কারণেই লাখ লাখ প্রাণ বলি দেওয়া হয়। যে ব্যক্তি ট্র্যাজেডির পূর্ণ গভীরতায় প্রবেশ করে সে কখনই শান্ত ও উদাসীন থাকতে পারে না।

এর ধ্বংসের বিরুদ্ধে কোনো আইনি বাধা নেই মানব কারখানার জন্য তৈরি কাঁচামাল

সঠিক ভারসাম্যে সামান্য ত্রুটি দেখা দিলেই একটি কাউন্টির শিল্পে সরবরাহ করা কাঁচামাল, দায়ী ব্যক্তিদের অবহেলার জন্য অভিযুক্ত করা হয় এবং আইনের আওতায় আনা হয়, যেখানে মানব কারখানার সঠিক কাজের জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামালের মধ্যে যারা সবচেয়ে জঘন্য ভেজাল করে তারা প্রায়শই মুক্ত হয়ে যায়।
বৈজ্ঞানিক অগ্রগতির বর্তমান শতাব্দীতে, সবচেয়ে অজ্ঞ এবং মূর্খ ব্যক্তির নিরঙ্কুশ অধিকার রয়েছে প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের অবক্ষয় করার নতুন পদ্ধতি খোঁজার এবং সবচেয়ে হাস্যকর খাদ্যসামগ্রী তৈরি করে বিক্রি করার জন্য। কিন্তু বিশেষ করে বিস্ময়কর বিষয় হল এই যে মহান বিজ্ঞানী, মহান সাইটোলজিস্ট, যিনি জীবিত কোষের জৈবিক কার্যাবলীর অধ্যয়নের জন্য তাঁর জীবন উৎসর্গ করেছেন, বা ডায়েটিশিয়ান, যাঁর জীবনের প্রধান লক্ষ্য হল কাজ করা। মানুষের জন্য আদর্শ খাদ্য, এই ধরনের ক্ষয়প্রাপ্ত পদার্থের স্তূপ কিনে নেয় এবং অত্যন্ত উদাসীনতা এবং অসতর্কতার সাথে, শুধুমাত্র তার তালুর নির্দেশ দ্বারা পরিচালিত হয়।

প্রথম দর্শনে এটা অবিশ্বাস্য মনে হয় যে আমরা নিজেদেরকে মুক্ত করতে পারি কাঁচা খাওয়ার মাধ্যমে সমস্ত অসুখ। কিন্তু প্রস্তাবের মাহাত্ম্য এই সত্যের মধ্যেই নিহিত যে "অবিশ্বাস্য" সহজেই একটি পরিপূর্ণ বাস্তবতায় পরিণত হয়। খাদ্য-আসক্তি ত্যাগ করার অসুবিধাকে আদর্শের উপলব্ধির পথে বাধা হিসাবে বিবেচনা করা উচিত নয়।

কাঁচা খাওয়া; বিপরীতে, এটি অবশ্যই মানব জাতির কাছে শত্রুর শক্তি পরিমাপ করার জন্য একটি পরিমাপ হিসাবে কাজ করবে এবং সদ্যজাত শিশুর দেহে এমন ভয়ঙ্কর দানবের প্রবেশ রোধ করার জন্য আমাদেরকে সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করতে উত্সাহিত করতে হবে। এমনকি যারা নিজেরা রান্না করা খাবার ত্যাগ করা কঠিন বলে মনে করেন, এবং এখনও তাদের ক্ষতিকারক অভ্যাস বজায় রাখেন, তাদের অবশ্যই সত্য নিশ্চিত করতে হবে এবং উত্থিত প্রজন্ম এবং মানবজাতির ভবিষ্যতের জন্য তাদের প্রচারের মাধ্যমে সেই সত্যের বিজয়ের জন্য লড়াই করতে হবে। এবং কাঁচা খাওয়ার নীতিগুলি এবং অন্যান্য সমস্ত উপলব্ধ উপায়ে ব্যাখ্যা করা।

অবশ্য সেই সংকীর্ণমনা ও পিছিয়ে পড়া মানুষের জন্য
যারা রান্না করা খাবার এবং ওষুধের পক্ষে অপরিবর্তনীয়ভাবে পক্ষপাতদুষ্ট, কাঁচা খাওয়ার নীতিগুলি অনেক বেশি উন্নত, কিন্তু আজ আমরা মহাজাগতিক যুগে বাস করি, মধ্যযুগে নয়, যখন প্রতিটি প্রগতিশীল ধারণা বা মহান আবিষ্কার বছরের পর বছর ধরে নির্যাতিত ছিল। অজ্ঞ তাণ্ডব
আজ আমাদের সামনে মানব জাতির টিকে থাকা বা ধ্বংসের প্রশ্ন। দ্বিধা অমানবিক।

কাঁচা খাওয়া জনসাধারণের মধ্যে প্রচুর সুবিধা নিশ্চিত করে অর্থনীতি এবং জীবনযাত্রার মান বাড়ায় বেশ কিছু বার

একটি অবিশ্বাস্য পরিমাণ পুষ্টির আগুনে ধ্বংস হয় এবং
পিলিং, পরিশোধন এবং প্রক্রিয়াকরণের অসংখ্য ফর্ম দ্বারা। উদাহরণ হিসেবে বলা যেতে পারে, এক কেজি গম থেকে পাওয়া সাদা রুটির চেয়ে ১০০ গ্রাম অঙ্কুরিত গমের পুষ্টিগুণ বেশি।

অন্য সব জাতের ভুট্টা, ডাল, সবজি ও ফলের ক্ষেত্রেও একই কথা। আজ যদি আমরা সমস্ত প্রাণীজ খাদ্যসামগ্রী সরবরাহ করি, তাহলে পৃথিবীতে উৎপাদিত শাকসবজি বিশ্বের বর্তমান জনসংখ্যার কয়েকগুণ নিজেরাই খাওয়াতে সক্ষম হবে, যদি সেগুলি কাঁচা অবস্থায় খাওয়া হয়। কাঁচা খাওয়ার আসল অর্থ আরও বোধগম্য হবে, যখন আমরা ভাবি শ্রম, সময় এবং অর্থের কথা যা মানুষ সেই পুষ্টিগুণ নষ্ট করতে নষ্ট করে এবং তারপর বিবেচনা করে।

স্বাস্থ্যের বিভিন্ন মন্ত্রনালয় এবং সাধারণ জনগণ উভয়ই চিকিৎসা ব্যয় বহন করে যেগুলি সেই একই পুষ্টির ধ্বংসের মাধ্যমে আমাদের অঙ্গগুলির মধ্যে সৃষ্ট বিপর্যয় দূর করার আশায়। আমি আমার বক্তব্যের সত্যতা প্রমাণ করতে প্রস্তুত যে কেউ এই বিষয়ে আরও বিশদ বিবরণ দিতে ইচ্ছুক। ইতিহাস কখনই ক্ষমা করবে না কর্তৃপক্ষের দায়িত্বশীল ব্যক্তিদের যারা এই বিষয়ে উদাসীনতা প্রদর্শন করে এবং তাদের ব্যক্তিগত আসক্তিকে ন্যায্যতা দেওয়ার জন্য এই কান্নাকাটি সত্যের প্রতি তাদের কান বন্ধ রাখে।

তাদের কাঁচা খাওয়ার নীতি গ্রহণে অস্বীকৃতির দুটি কারণ থাকতে পারে। হয় তাদের অবশ্যই ঘোষণা করতে হবে যে তারা রান্না করা খাবারের "আনন্দ" থেকে মানবজাতিকে "বঞ্চিত" করার পরিবর্তে রোগের অস্তিত্বকে সহ্য করতে পছন্দ করে এবং ফলস্বরূপ অর্জিত "বৈজ্ঞানিক সাফল্যের" পুরো সিরিজটি অনুশীলনে রাখার সম্ভাবনা ছেড়ে দেয়। অনেক কঠোর পরিশ্রম বা, আমার দ্বারা প্রস্তাবিত মৌলিক পরীক্ষার পারফরম্যান্স দ্বারা, তাদের অবশ্যই প্রমাণ করতে হবে যে, মানুষকে রোগ থেকে মুক্ত করা তো দূরের কথা, কাঁচা খাওয়া আসলে তাদের আরও বেশি ক্ষতি করে।

এটি করা তাদের পক্ষে বেশ অসম্ভব মনে হবে। এটি অনুসরণ করে যে তাদের প্রথম যুক্তির উপর নির্ভর করা ছাড়া তাদের কোন বিকল্প নেই, যার চরম অমানবিকতা সবার কাছে স্পষ্ট।

তাই সকল নিষ্পাপ শিশুর পক্ষ থেকে আমি দাবী করছি যে, কাঁচা খাওয়ার বিরোধীদের উচিত তাদের আপত্তিগুলো সংবাদমাধ্যমে পেশ করা, যাতে তারা তাদের যথাযথ জবাব পেতে পারে এবং জনমত প্রয়োজনীয় সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়ার এবং তার উচ্চারণ করার সুযোগ পায়। চূড়ান্ত এবং ন্যায্য রায়।

প্রত্যেককে অবশ্যই আসল এবং অবিচ্ছেদ্য কাঁচা চিনতে হবে তার শরীরের উপকরণ

প্রতিটি ব্যক্তি জটিল এক গর্বিত অধিকারী
বিশ্বের কারখানা এবং প্রদত্ত কারখানার মসৃণ পরিচালনার জন্য তিনি একাই দায়ী। অতএব, তাকে সেই বিস্ময়কর কারখানার প্রকৃত, ত্রুটিহীন এবং অবিচ্ছেদ্য কাঁচামালের সাথে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরিচিত হওয়া আবশ্যক।

এই কাঁচামালগুলির অখণ্ডতা প্রোটিন, চর্বি, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, খনিজ এবং ক্যালোরির পরিমাণ দ্বারা নির্ধারিত হয় না যা বর্তমান জীববিজ্ঞানীরা তাদের পুষ্টি সম্পর্কিত পাঠ্যপুস্তকে নির্দিষ্ট করেছেন। বা রান্না করা খাবারের রেসিপিগুলির দীর্ঘ তালিকা পাশাপাশি রেখে এটি নির্ধারণ করা সম্ভব নয়।

লক্ষ লক্ষ বছর ধরে এবং সবচেয়ে সুনির্দিষ্ট গণনার মাধ্যমে আমাদের বিস্ময়কর প্রকৃতি মানবদেহের জন্য প্রয়োজনীয় অবিচ্ছেদ্য কাঁচামালগুলিকে একত্রিত করেছে, তাদের নিখুঁত সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং প্রয়োজনীয় পরিমাণে একত্রিত করেছে, তাদের জীবন দিয়েছে এবং সবজিতে তাদের কেন্দ্রীভূত করেছে। জীবন্ত কোষের আকারে দেহ।

পুষ্টির পুরো রহস্য নিহিত সেই কোষগুলো মৃত বা জীবিত থাকার মধ্যে।
কোনো অবস্থাতেই মৃত কোষ সমন্বিত পদার্থ মানুষের কারখানার কাঁচামাল হিসেবে কাজ করতে পারে না।

মানুষের যুক্তির সীমার বাইরে তার উদ্ভাবনগুলির জন্য অনুপাতের অনুভূতি হারানো এবং গর্বিত হওয়া উচিত নয়। এটা সত্য যে স্বতন্ত্র পুষ্টি উপাদানগুলির গবেষণায় জীববিজ্ঞানীরা প্রচুর পরিমাণে কষ্ট করেছেন এবং অনেকগুলি গুরুত্বপূর্ণ আবিষ্কার করেছেন, যা সম্পূর্ণরূপে আমাদের প্রশংসার যোগ্য। তবে এই সমস্ত অর্জনগুলি কেবলমাত্র মানুষের বর্তমান প্রযুক্তিগত এবং মানসিক বিকাশের সাথে সম্পর্কিত হতে পারে। প্রকৃতির সর্বোত্তম জ্ঞানের বিরুদ্ধে এমনকি সবচেয়ে বিখ্যাত বিজ্ঞানীরাও, তাদের সমস্ত শিক্ষা এবং তাদের অগণিত আবিষ্কার সহ, পাঁচ বছরের একটি শিশুর চেয়ে বড় অন্তর্দৃষ্টি নেই। প্রকৃতির দ্বারা নির্মিত কাঁচামালের সামঞ্জস্য ও অখণ্ডতাকে বিপর্যস্ত করার এবং তাদের শিশুসুলভ জ্ঞানকে নিখুঁত বিজ্ঞান হিসাবে জনগণের উপর চাপিয়ে দেওয়ার অধিকার তাদের নেই।

নিঃসন্দেহে, খাদ্যদ্রব্যের গোপনীয়তার মধ্যে প্রবেশের চেষ্টায় বিজ্ঞানীদের চূড়ান্ত লক্ষ্য হল সেই সমস্ত পুষ্টি উপাদানগুলিকে চিনতে যা মানব জীবের জন্য অপরিহার্য, তাদের আপেক্ষিক পরিমাণ নির্ধারণ করা এবং তাদের একত্রিত করা। অন্য কথায়, তারা কৃত্রিমভাবে গম বা মসুর ডালের একটি দানা প্রস্তুত করতে এবং তাতে জীবন দিতে চায়। কিন্তু মানুষ হাজার হাজার বছরের নিরন্তর শ্রমের পরেও যা অর্জন করতে পারেনি, প্রকৃতি আজ আমাদের কাছে অকৃত্রিমভাবে উপহার দিচ্ছে। আমরা আর কি চাই? আমরা কি কোন সন্দেহের প্রজ্ঞার সাথে মিলিত হতে পারি

আমাদের আরও বেশি প্রয়োজন বলে অনুমান করা সবচেয়ে বুদ্ধিহীন এবং বিপজ্জনক প্রোটিন বা অন্যান্য পুষ্টি উপাদান উদ্ভিজ্জ শরীরের তুলনায় আছে. যদি পরেরটিতে শুধুমাত্র অল্প পরিমাণে প্রোটিন থাকে, তবে এটি অনুসরণ করে যে আমাদের দেহের আর বেশি প্রয়োজন নেই, কারণ এটি সেই পরিমাণগুলির সাথেই যে আমাদের জীব লক্ষ লক্ষ শতাব্দীর সময় ধরে তৈরি এবং বিকশিত হয়েছে।

কিছু মানুষ শরীর নিয়ে একটানা কথা বলতে খুব পছন্দ করে- নির্মাণ সামগ্রী। যদি "সম্পূর্ণ-সুষম" প্রাণীর প্রোটিন এবং "পুষ্টিকর খাবার" প্রতিটি প্রজন্মের উচ্চতা এক মিলিমিটারের মতো বাড়াতে পারে, তবে আজ মানুষের উচ্চতা ইতিমধ্যে কয়েক মিটার বেড়ে যেত।

গণ-উত্পাদিত কৃত্রিম ভিটামিনগুলি কখনই পুষ্টির উপাদান হিসাবে কাজ করতে পারে না খুব স্পষ্ট কারণে যে প্রায়শই মানবদেহে প্রবেশের পাঁচ মিনিটের মধ্যে তারা আমাদের জীবের কার্যকারিতা সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করে দেয়; অন্য কথায়, তারা আমাদের মৃত্যুর দিকে নিয়ে যায়।

কোনো বিশেষ খাদ্যদ্রব্যকে কোনো নির্দিষ্ট ভিটামিনের উৎস বা অন্য কোনো পুষ্টি উপাদানের উৎস হিসেবে বিবেচনা করা দুঃখজনক অদূরদর্শিতা।
সমস্ত জৈব যৌগ প্রায় একই উপাদান দিয়ে গঠিত, তবে তাদের গঠন এবং আণবিক গঠনের পার্থক্যের কারণে তারা তাদের ভৌত এবং রাসায়নিক বৈশিষ্ট্যে ভিন্ন। এইভাবে, সবাই জানে যে অ্যালকোহল এবং শর্করা একই রাসায়নিক উপাদান (কার্বন, হাইড্রোজেন এবং অক্সিজেন) দ্বারা গঠিত, তবে তারা রঙ, স্বাদ এবং চেহারাতে ব্যাপকভাবে ভিন্ন। পাখিদের এক ধরনের বীজ বা শস্য দিয়ে খাঁচায় রাখা হয় এবং গৃহপালিত পশুদের প্রায়ই এক ধরনের ঘাস খাওয়ানো হয়। তবুও, এই প্রাণীগুলি তাদের দেওয়া এক ধরণের খাদ্য থেকে প্রোটিন, চর্বি, ভিটামিন এবং খনিজগুলির সম্পূর্ণ সরবরাহ পায়।

মিথ্যা ভিটামিন, ধ্বংসাত্মক অ্যান্টিবায়োটিক এবং বিভিন্ন বিষের মাধ্যমে রোগের চিকিত্সা হতাশাজনক পরীক্ষা যা এটিওলজিকাল এবং মৌলিক যুক্তির উপর ভিত্তি করে নয়, তবে লক্ষণীয়, আপাত এবং বিপরীত তথ্যের উপর ভিত্তি করে।

কোন কৃত্রিম ভিটামিন আগুনে পুড়ে যাওয়া প্রাকৃতিক ভিটামিনের বিস্ময়কর ভারসাম্য পুনরুদ্ধার করতে পারে না; কোন বিষ ক্ষয়প্রাপ্ত অঙ্গ এবং গ্রন্থিগুলির স্বাভাবিক জৈবিক ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না; রান্নাঘরে ধ্বংস হওয়া প্রাকৃতিক অ্যান্টিবায়োটিককে কোনো অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিস্থাপন করতে পারে না।

প্রাণীরা তাদের ঘাগুলি চাটলে নিরাময় করে। তাদের নিঃসরণ এবং লালা ব্যাকটিরিয়াঘটিত বৈশিষ্ট্য দ্বারা সমৃদ্ধ। একজন রান্না-খাওয়া মানুষের নিঃসরণ, তবে, এই ধরনের বৈশিষ্ট্য বর্জিত। কাঁচা-খাদ্যকারী শ্বাসযন্ত্রের টিস্যু দ্বারা নিঃসৃত ক্ষরণের এজেন্সির মাধ্যমে একটি গুরুতর ঠান্ডার বিপদ থেকে রক্ষা করে, যেখানে একটি রান্না-খাদক থুতু এবং লালার স্রোত তৈরি করে, কিন্তু এখনও সেই একই বিপদকে প্রতিরোধ করতে সক্ষম হয় না।

রান্না-খাওয়ার বয়স হল সেই বয়স যখন আসক্তি, কুসংস্কার এবং জীবাণু রাজত্ব সুপ্রিম

আধুনিক চিকিৎসাবিদ্যাকে বৃথা কুসংস্কারের জটলা জালে ঘেরা। পুরো চিকিৎসা ক্রিয়াকলাপ লক্ষণীয়, আপাত, প্রতারণামূলক এবং পরস্পরবিরোধী তথ্যের উপর ভিত্তি করে, যখন সবচেয়ে প্রয়োজনীয় এবং মৌলিক নীতিটি বিস্মৃতিতে সমাহিত হয়েছে। এই সত্য যে প্রতিটি কারখানার দক্ষ অপারেশন প্রকৌশলী দ্বারা নির্দিষ্ট অখণ্ড কাঁচামালের অভিন্ন সরবরাহের সাপেক্ষে। এই ক্ষেত্রে, মানব কারখানার অবিচ্ছেদ্য কাঁচামাল হল জীবন্ত সবজি কোষ এবং অন্য কিছুই নয়।

কিছু প্রযুক্তিগত সাফল্যের নেশায় মত্ত, আজকের মানুষ নিজেকে সভ্যতার শীর্ষে কল্পনা করে, যখন বাস্তবে সে দুঃস্বপ্নের সবচেয়ে আদিম, অপ্রাকৃতিক এবং বিভীষিকাময় জীবনের দিকে টেনে নেয়।

সাধারণভাবে বলতে গেলে, রাজনীতি, অর্থনীতি, নৈতিকতা এবং স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে মানুষের মন ও অনুভূতি শাসিত হয় এবং তার কাজগুলি ঘৃণ্য আসক্তি এবং নিরর্থক কুসংস্কার দ্বারা পরিচালিত হয়। জীবনের সবচেয়ে প্রয়োজনীয় এবং মৌলিক সমস্যাগুলি ভুলে গিয়ে, পুরুষরা গৌণ গুরুত্বের তুচ্ছ বিষয়গুলিকে অতিরঞ্জিত করে এবং সেগুলিকে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নে পরিণত করে, এবং তারপরে তারা প্রচুর পরিমাণে সময় এবং সংস্থান নষ্ট করে, তৈরি করে।

শত্রুতা, রক্তের সাগর বয়ে বেড়ায় এবং সর্বজনীন ধ্বংস ও ধ্বংস ছড়িয়ে দেয়।

অতীতের ইতিহাসবিদরা বিদেশী বিজয়ীদের দ্বারা আরোপিত দায় এবং শ্রদ্ধাকে সবচেয়ে ঘৃণ্য রঙে এঁকেছেন। যেখানে আজ তারা রাষ্ট্রের কর্তৃত্ব গ্রহণের মুহুর্তে, সভ্য এবং জ্ঞানী হিসাবে বিবেচিত ব্যক্তিরা তাদের ব্যক্তিগত আসক্তি এবং উচ্চাকাঙ্ক্ষা চরিতার্থ করার জন্য তাদের নিজস্ব জনগণের মোট উপার্জনের 90 শতাংশেরও বেশি বাজেয়াপ্ত করার জন্য বিভিন্ন বৈধ অজুহাত ব্যবহার করে। তারা তামাক, অ্যালকোহলযুক্ত এবং নন-অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়, চা, কোকো এবং কফি উৎপাদনকে উত্সাহিত করে, যা সবই জনগণের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে এবং তারপরে সেই উত্সগুলি থেকে প্রাপ্ত সরকারি আয় বৃদ্ধির জন্য নিজেদের গর্বিত করে। সেইসাথে একটি পরিবারের নির্বোধ পিতা তার সন্তানদের দ্বারা উজাড় করা এক পাউন্ডের ব্যয়ে অর্জিত তার তুচ্ছ পয়সা নিয়ে গর্বিত হতে পারে এবং তাদের স্বাস্থ্যকে ক্ষুণ্ন করার ভারী মূল্য দিয়ে আরও খারাপ কী হতে পারে।

যে বর্তমান পরামর্শ এবং পৃথক ভিটামিন এবং খনিজগুলির সুপারিশগুলি কোনও উপকারী ফলাফল অর্জন করে না যা থেকে স্পষ্ট হয় যে, সর্বশক্তিমান আসক্তির তাগিদে অনুপ্রাণিত হয়ে মানবজাতির পুষ্টির অভ্যাসগুলি ধীরে ধীরে একটি ভয়ঙ্কর প্যাটার্নে বিকাশ লাভ করে যা উত্সাহিত করে। ভিটামিন এবং খনিজগুলির অভাব বিপজ্জনক খাদ্যদ্রব্যের উত্পাদন। ন্যূনতম বিশ্রাম বা অবকাশ ব্যতীত, তামাক, অ্যালকোহলযুক্ত এবং নন-অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়, বিস্কুট, মিষ্টি, আইসক্রিম, সসেজ, টিনজাত খাবার, সাদা রুটি, মার্জারিন এবং অন্যান্য বিপজ্জনক পদার্থ তৈরির জন্য ক্রমাগত কারখানা তৈরি হচ্ছে।

এসবই প্রমাণ করতে আসে তাদের দৈনন্দিন জীবনের আচরণে
মানুষ সাধারণ জ্ঞান দ্বারা পরিচালিত হয় না, কিন্তু ধ্বংসাত্মক আসক্তি এবং নিরর্থক কুসংস্কার দ্বারা বিশেষভাবে রান্না করা মানবজাতির জন্য পরিচালিত হয়।
এই পৃথিবীতে এমন অসংখ্য গ্রুপিং রয়েছে যা কঠোরভাবে সীমিত স্বার্থের তুচ্ছ এবং গৌণ প্রশ্নগুলির সাথে নিজেদেরকে উদ্বিগ্ন করে।
এখন থেকে, সভ্য মানুষের প্রাথমিক কর্তব্য হতে হবে প্রতিটি বর্ণনার আসক্তি ও কুসংস্কারের বিরুদ্ধে জরুরী ও সিদ্ধান্তমূলক অভিযান চালানো। এটাই একমাত্র মৌলিক উপায় যার দ্বারা মানুষ করবে

সেই অঢেল, শান্তিময়, আরামদায়ক, সুস্থ, দীর্ঘ এবং সুখী জীবন অর্জনে সফল হন যা তিনি সর্বদা আকাঙ্ক্ষা করেন।

কংক্রিট প্রমাণ আমার চোখের সামনে। কাঁচা-খাওয়ার মাধ্যমে নয় শুধুমাত্র আমি আমার জীবন রক্ষা করেছি, কিন্তু আমি নিজেকে সেই সমস্ত অসুস্থতা থেকে মুক্ত করেছি যা আমাকে ক্রমাগত যন্ত্রণা দিত এবং আমি আমার কাছ থেকে অকাল মৃত্যুর সেই ভুতুড়ে ভূতকে সম্পূর্ণরূপে দূরে সরিয়ে দিয়েছি। 61 বছর বয়সে, যখন রান্না-খাওয়ারা কাজ করা বন্ধ করে এবং অবসরে চলে যায়, আমি 25 বছরের যুবকের স্বাস্থ্য, শক্তি, প্রাণশক্তি এবং শক্তি ফিরে পেয়েছি।
শেষের মাস ধরে, আমি প্রতিদিন 16 ঘন্টা কাজ করি, সামান্যতম ক্লান্তি অনুভব না করে। আমি যথেষ্ট আত্মবিশ্বাসী যে আমি আবার রান্না-খাওয়ার জীবনের পুরো সময়টি বেঁচে থাকব।

এটা প্রায়ই বলা হয়েছে যে মানুষের খাওয়া উচিত বেঁচে থাকার জন্য এবং খাওয়ার জন্য বাঁচতে হবে না। এখন সময় এসেছে প্রমাণ করার যে তারা কারা যারা খাওয়াকে নিজের মধ্যে শেষ নয় বরং শেষের উপায় বলে মনে করে। এই ধরনের লোকেরা আমার উদাহরণ অনুসরণ করুন, ময়দানে পা রাখুন, একটি সাধারণ উদ্দেশ্যের সাথে হাত মেলান, প্রতিটি মানুষের আসক্তির বিরুদ্ধে লড়াই করুন এবং সমস্ত মানবজাতির জন্য একটি নতুন এবং সুখী জীবনের পথ খুলে দিন।

এই বইটিতে আলোচিত বিষয়গুলি বিশেষ প্রশ্ন নয় যা বন্ধ দরজার পিছনে আলোচনা করা উচিত। এগুলি এমন বিষয় যা সমগ্র মানবতার সাথে সম্পর্কিত এবং অবশ্যই সর্বজনীনভাবে বিবেচনা করা উচিত যাতে প্রত্যেকে তার শরীরের আসল কাঁচামাল চিনতে সক্ষম হয়।

যারা নিজেদের এবং তাদের সন্তানদের স্বাস্থ্যের জন্য আগ্রহী তাদের সকলের কর্তব্য তাদের আওয়াজ তোলা এবং দাবি করা যে যারা কাঁচা খাওয়ার নীতির বিরোধিতা করে তাদের সমালোচনা সংবাদমাধ্যমে জমা দেওয়া উচিত, যাতে আমার কাছে এটি থাকতে পারে। তাদের উপযুক্ত জবাব দেওয়ার এবং এইভাবে কাঁচা খাওয়ার মতবাদের প্রতি সাধারণ জনগণের সংশয় দূর করার সুযোগ।

পরিশিষ্ট

কাঁচা খাওয়ার বিষয়ে আমার বইয়ের পাঠকরা প্রায়শই ব্যক্তিগতভাবে এবং লিখিতভাবে আমার কাছে প্রযোজ্য এবং একটি বিশেষ কাঁচা খাওয়ার ডায়েটের বিশদ জানতে চান। এখন, কাঁচা খাওয়ার সকালের জন্য কোনও বিশেষ কর্মসূচি নেই,

মধ্যাহ্ন বা সন্ধ্যার খাবার। তিনি যখনই ইচ্ছা খায়, যা খুশি এবং যতটুকু তার ক্ষুধা চায়। কিন্তু যেহেতু রান্না-খাদ্যকারীরা, বিশেষ সময় এবং খাওয়ানোর নিয়মে অভ্যস্ত, তাই কাঁচা খাওয়ার ব্যবস্থাকেও নির্দিষ্ট নিয়মে নিয়ন্ত্রিত দেখতে চান, তাই হোক। এতে বিশেষ ক্ষতি নেই।

অবশ্যই, বিশদ রেসিপি তৈরি করা এবং বিপুল সংখ্যক নতুন খাবার অন্তর্ভুক্ত করার জন্য বিভিন্ন মেনু পরিকল্পনা করা একজন একক ব্যক্তির ক্ষমতার বাইরে। রান্না করা খাবারের অগণিত বৈচিত্র্য এবং ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্যসামগ্রী যা আমরা আজ দেখতে পাচ্ছি হাজার হাজার বছর ধরে এবং হাজার হাজার মানুষের প্রচেষ্টায় ধীরে ধীরে বিকাশ করা হয়েছে।

যখন লোকেরা শেষ পর্যন্ত নিশ্চিত হয় যে খাওয়ানোর সবচেয়ে বুদ্ধিমান উপায় হল কাঁচা খাওয়া, তখন রাতারাতি অনেক ধরণের সুস্বাদু খাবার তাদের চেহারা তৈরি করবে।

যদি তিনি সাধারণত রান্নায় যে সময় ব্যয় করেন তার কয়েক সপ্তাহ তিনি ব্যয় করেন, তবে প্রতিটি গৃহিণী তার নিজস্ব স্বাদ অনুসারে, আমাদের কাছে উপলব্ধ অসংখ্য কাঁচা খাবারের মিশ্রণের মাধ্যমে বিস্ময়কর নতুন খাবারের একটি দুর্দান্ত বৈচিত্র্য তৈরি করতে সক্ষম হবেন; এবং এটি করার মাধ্যমে, তিনি একই সাথে সাধারণ মেনুকে সমৃদ্ধ করবেন। আমাদের নিজের পরিবারকে উদাহরণ হিসেবে ধরা যাক।

বেশ কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর আমি এই সিদ্ধান্তে উপনীত হলাম যে শস্য, ডাল, আলু, অবার্গিন এবং মজ্জার মতো খাবার, যেগুলির কাঁচা ব্যবহার খাদ্য আসক্তদের দ্বারা অসম্ভব বলে মনে করা হয়, সেগুলি বিভিন্ন পরিমাণে মিশ্রিত করে এমন সুস্বাদু সালাদ তৈরি করা যেতে পারে যা খুশি হতে পারে। এমনকি সবচেয়ে বিশ্বাসী মাংস আসক্ত.

আমরা প্রচুর পানিতে গম, মসুর, ছোলা, মটরশুটি ইত্যাদি ভিজিয়ে রাখি। যখন তারা এক বা দুই দিনের মধ্যে অঙ্কুরিত হতে শুরু করে, আমরা তাদের তাজা জল দিয়ে ধুয়ে ফেলি। তারপর আমরা এই জল বন্ধ ড্রেন, একটি ঢাকনা সঙ্গে পাত্র আবরণ এবং একটি ঠান্ডা জায়গায় রাখা। এই অবস্থায় এগুলি তিন বা চার দিন খাওয়া যেতে পারে। এগুলি কিশমিশ, আখরোট, খেজুর এবং আরও অনেক খাবারের সাথে নেওয়া যেতে পারে বা সেগুলি বিভিন্ন সালাদের সাথে মিশ্রিত করা যেতে পারে।

যখন আমরা সালাদ তৈরি করতে চাই, তখন আমরা একটি কিমা মেশিনের মাধ্যমে গম, মসুর ইত্যাদি দিয়ে আলু এবং গাজরকে সূক্ষ্মভাবে ঝাঁঝরা করি।

grater; তারপরে আমরা শসা, টমেটো এবং পেঁয়াজ একটি ছুরি দিয়ে পাতলা টুকরো করে কেটে ফেলি এবং সবুজ মরিচ এবং বিভিন্ন ধরণের সবুজ শাকসবজি টুকরো টুকরো করে কেটে ফেলি।

আমরা এখন সেগুলি একসাথে মিশ্রিত করি এবং কাঁচা জলপাই তেল, তাজা লেবুর রস এবং সামান্য তাজা জল যোগ করি। কেউ আখরোট, কিসমিস, খেজুর ইত্যাদি যোগ করতে পারে। উপাদানগুলির আপেক্ষিক পরিমাণ পৃথক স্বাদের উপর নির্ভর করে। গ্রীষ্মে এই জাতীয় সালাদ আইসড খাওয়া মনোরম।

এই সালাদ তৈরির পদ্ধতিটিকে ভিত্তি হিসাবে গ্রহণ করে, পালং শাক, লেটুস, অবার্গিন, বিটরুট এবং সাধারণভাবে সমস্ত ধরণের শাক এবং অন্যান্য শাকসবজি ব্যবহার করে বিভিন্ন স্বাদে এবং চেহারায় প্রচুর ধরণের সালাদ প্রস্তুত করা সম্ভব। , আমাদের সবজি বাগান যা কিছু সরবরাহ করে না কেন, কিন্তু সালাদের অপরিহার্য উপাদান হল শস্য, ডাল এবং আলু।

এই সালাদ সমস্ত মানবজাতির মৌলিক খাদ্য হয়ে উঠতে হবে। এই পুষ্টি, যা ধনী এবং দরিদ্র উভয়ের জন্যই সবচেয়ে সম্পূর্ণ পুষ্টি, স্বাস্থ্যদাতা, শক্তিশালী, তৃপ্তিদায়ক, পুষ্টিকর এবং সস্তা হওয়ার সুবিধা রয়েছে। এটি একটি থালা যা একটি দীর্ঘ এবং স্বাস্থ্যকর জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত উপাদান ধারণ করে। এটি সমস্ত রোগের বিরুদ্ধে একটি প্রেসক্রিপশন। এই খাবারের একটি প্লেটফুল, সামান্য অতিরিক্ত ফল সহ, একজন মানুষের দৈনন্দিন চাহিদা মেটাতে এবং একই সাথে তাকে সমস্ত ধরণের রোগের বিরুদ্ধে সর্বোত্তম সুরক্ষা দেওয়ার জন্য যথেষ্ট।

কিছু জাতের আপেক্ষিক মূল্য বিবেচনায় নেওয়া
শীতকালে যে সব ফল দুষ্প্রাপ্য, কেউ কেউ মনে করেন, কাঁচা খাওয়া তখন বরং দামি হবে। তারা কল্পনা করে যে কাঁচা-খাদ্যকারীকে সারা বছর তাজা ফল ছাড়া আর কিছুই খাওয়াতে হবে না। এই, অবশ্যই, সত্য নয়. এমন লোক আছে যারা প্রচুর পরিমাণে ফলের সাথে একটি বিশাল খাবার শেষ করে। এই ধরনের লোকেরা যদি সেই ফলটি শুধুমাত্র রুটির একটি অংশের সাথে খায় যা তারা সাধারণত খায় (তবে অবশ্যই গমের কাঁচা আকারে), তারা নিজেদের সম্পূর্ণরূপে তৃপ্ত পাবে। এইভাবে, তারা রান্না করা খাবার, চা, পেস্ট্রি এবং অন্যান্য সমস্ত ধরণের ক্ষয়প্রাপ্ত খাবার তৈরি করার ব্যয় এবং ঝামেলা উভয়ই বাঁচবে।

গম, আখরোট, মূল শাকসবজির মতো কিছু খাদ্যসামগ্রী আছে যেগুলো বছরের সব ঋতুতেই পাওয়া যায় তাদের দামের সামান্য ওঠানামা। তদুপরি, মৌসুমে তাজা ফল থেকে সুবিধা নেওয়া যেতে পারে; এইভাবে, যখন প্রচুর পরিমাণে তুঁত হয় তখন আমরা বেশিরভাগ তুঁত এবং তাই আঙ্গুর এবং অন্যান্য ফল দিয়ে নিজেদের খাওয়াতে পারি।

শীতকালে অনেক ধরনের প্রাকৃতিকভাবে শুকনো ফল ঠাণ্ডা পানিতে ভিজিয়ে, কাঁচা কম্পোটে পরিণত করা যায় এবং খুব আনন্দের সাথে উপভোগ করা যায়। এই কম্পোটে আমরা কিছু বাদাম, পেস্তা, অঙ্কুরিত গম, এলাচ বা ভ্যানিলা পাউডার ইত্যাদি যোগ করতে পারি। কাঁচা কম্পোট সবচেয়ে লাভজনক এবং একই সাথে শীতকালে সবচেয়ে মনোরম খাবার।

আখরোট, বাদাম, পেস্তা এবং হেজেল বাদাম তাদের প্রাকৃতিক অবস্থায় খাওয়ার পাশাপাশি অন্যান্য শুকনো ফলের সাথে মিশ্রিত করে, আমরা সেগুলিকে পিষে বিভিন্ন আকারে ব্যবহার করতে পারি, অথবা আমরা সেগুলিকে কাঁচা সবজির হটপচ বা বিভিন্ন কমপোটের সাথে মিশিয়ে দিতে পারি। কাঁচা খাওয়ার সবচেয়ে আনন্দদায়ক মিষ্টান্ন হল "হালভা" বা আখরোট, বাদাম বা পেস্তার মিষ্টি। এগুলিকে চূর্ণ করা হয়, এলাচ, ভ্যানিলা বা জাফরান দিয়ে স্বাদমতো মশলা মেখে ছোট ছোট চৌকো করে কেটে নেওয়া হয়। এই হালভা বিভিন্ন সবুজ শাকসবজির সাথে সবচেয়ে বড় স্বাদের সাথে খাওয়া হয়। এটি একটি লেটুস পাতার মধ্যে রাখা যেতে পারে এবং এক ধরণের স্যান্ডউইচ হিসাবে খাওয়া যেতে পারে। তাজা লেবুর রসের সাথে মিশ্রিত জল হল সেরা পানীয় যা শিশুদের দেওয়া যেতে পারে।

উপসংহারে, এটি আবার পাঠককে খুব মনে করিয়ে দেওয়া প্রয়োজন গুরুত্বপূর্ণ পরিস্থিতি যা সর্বদা মনে রাখা উচিত। কাঁচা খাওয়ার প্রাথমিক সময়ে আসক্তরা বিভিন্ন ধরনের অস্বস্তি অনুভব করতে পারে, যা মনে করতে পারে যে কাঁচা খাবার তাদের জন্য ক্ষতিকর এবং তারা তাদের দুর্বল করে বা অসুস্থ করে। এটি অবশ্যই মনে রাখতে হবে যে ডায়েটিক্সে বিদ্যমান সমস্ত ভুল এবং বিপর্যয়মূলক ধারণাগুলির উৎপত্তি এই ধরনের আপাত এবং পরস্পরবিরোধী ছাপের মধ্যে। তাই বাহ্যিক উপসর্গগুলিকে কখনই কাজ অর্ধেক করা ছেড়ে দেওয়ার অজুহাত হিসাবে পরিবেশন করা উচিত নয়। চূড়ান্ত ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করা প্রয়োজন, যা আসতে কয়েক সপ্তাহ বা মাস লাগতে পারে। কিন্তু রান্না করা খাবার যদি মাঝে মাঝে কাঁচা পুষ্টির সাথে মেশানো হয়, তবে সেই ফলাফলগুলি খুব দেরি হতে পারে এবং কার্যকরী হয় না বা একেবারেই দেখা যায় না।

তাদের অস্বস্তিগুলি নিরাময়মূলক প্রতিক্রিয়া ছাড়া আর কিছুই নয় এবং তাদের দেখানো প্রতিরোধের দ্বারা তারা সমস্ত পরিচিত এবং অজানা রোগ থেকে নিজেদের মুক্ত করতে সক্ষম হবে।

এই অস্বস্তিগুলির মধ্যে সবচেয়ে দীর্ঘস্থায়ী হল, অবশ্যই, আকাঙ্ক্ষা রান্না করা খাবার. যাইহোক, এটি সর্বদা মনে রাখা উচিত যে এই ধরনের পরিস্থিতিতে অনুভূত "ক্ষুধা" এর আবেগগুলি স্বাভাবিক বা সুস্থ কোষ দ্বারা নয়, বরং ক্ষয়প্রাপ্ত, অকেজো এবং নিষ্ক্রিয় কোষ এবং শরীরে জমে থাকা বিষ দ্বারা উদ্দীপিত হয়; অন্য কথায়, জীবকে নষ্ট করে এমন রোগ দ্বারা। অতএব, "ক্ষুধার" অনুভূতি সহ্য করার এবং প্রতিরোধ করার মাধ্যমেই আমরা সেই বিষগুলিকে নির্মূল করতে, মূল্যহীন কোষের উপস্থিতি থেকে পরিত্রাণ পেতে, সক্রিয় কোষগুলির প্রয়োজনীয় পরিপূরক তৈরি করতে এবং সমস্ত আশীর্বাদের জন্য একবার নিরাপদ করতে সক্ষম হব। সুস্বাস্থ্য. সেই "ক্ষুধার" প্রতি ঘন্টার সহ্য আমাদের রোগের বিরুদ্ধে লড়াইয়ের বিজয়।

তেহরান, 1963

***

অংশ দুই

মানব জীবের নির্মাণ

এই বইটিতে আমি যে বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করেছি সেগুলি বিশেষ সমস্যা নয়। এগুলি এমন প্রশ্ন যা সমগ্র মানবতাকে স্পর্শ করে। যাদের শরীর আছে এবং বেঁচে আছে তাদের তারা প্রভাবিত করে; যারা মুখ আছে এবং খায় তাদের জন্য তারা চিন্তা করে। এই কারণেই আমি সর্বদা আমার লেখাটিকে এমন বৈজ্ঞানিক বিবরণ এবং অপাচ্য পরিভাষা দিয়ে আটকে না রেখে সাধারণ তথ্য এবং যুক্তির উপর ভিত্তি করে যতটা সম্ভব সহজ ভাষায় লেখার যথাসাধ্য চেষ্টা করি যা আমার অধিকাংশ পাঠকের বোধগম্যতার বাইরে। আমার- আর্গুমেন্টে, আমি পরীক্ষাগারে অসম্পূর্ণ উপায়ে প্রাপ্ত বহু আপাত এবং পরস্পরবিরোধী ডেটার উপর নির্ভর করি না বা, আরও খারাপভাবে, এই ধরনের ডেটার উপর ভিত্তি করে যে কোনও ভুল অনুমানের উপর নির্ভর করি না। আমি যে প্রমাণগুলি উপস্থাপন করছি তা হল প্রকৃতির অকাট্য নিয়ম এবং এমন সাধারণ সিদ্ধান্ত যা মৌলিক দ্বারা প্রাপ্ত হয়

অভিজ্ঞতা, এবং যা বিশ্বের প্রতিটি কোণে প্রতিটি 'ব্যক্তি সহজেই নিজের জন্য পরীক্ষা এবং যাচাই করতে পারে।

বাস্তবে, কাঁচা খাওয়ার ধারণাটি এতই সহজ যে এটি দুটি সরল বাক্যে সংক্ষিপ্ত করা যেতে পারে: মানুষের দেহের স্রষ্টাও এর অনুরূপ কাঁচামাল তৈরি করেছেন; যদি আমরা সেই কাঁচামালগুলিকে সম্পূর্ণরূপে দেহে পৌঁছে দিই, সেগুলিকে বিকৃত না করে, মানব জীব কোনও অসুস্থতার শিকার না হয়েই তার সম্পূর্ণ জীবনকাল শেষ করবে।

যেকোন ব্যক্তি যিনি এই দুটি বাক্যের প্রকৃত অর্থ বুঝতে এবং প্রয়োজনীয় চিন্তাভাবনা ও প্রতিফলন দেওয়ার জন্য যথেষ্ট পরিষ্কার-দৃষ্টিসম্পন্ন, তিনি সহজেই উপলব্ধি করতে পারেন যে আজকের মানুষের পুষ্টি ব্যবস্থাটি কী শোচনীয় অবস্থায় রয়েছে। তিনি সমান স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে দেখতে পারেন যে বহু শতাব্দী ধরে মানব রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষেত্রে, পুরুষরা এমন উপায়ের আশ্রয় নিয়েছে যা ভুল এবং বিপজ্জনক উভয়ই এবং তদ্ব্যতীত, রোগের মৌলিক কারণগুলির সাথে এই সমস্ত উপায়ের সত্যিই খুব কম সংযোগ রয়েছে। .

বছরের পর বছর যত্নশীল অধ্যয়ন এবং মৌলিক ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার পরে, আজ আমি এতে কোন সন্দেহ নেই যে পুষ্টির প্রাকৃতিক ব্যবস্থা শুধু মানবজাতিকে সকল প্রকার রোগ থেকে মুক্ত করে না, বরং এটি প্রতিটি মানুষের জন্য শান্তি, সুখ এবং স্বাচ্ছন্দ্যে ভরা একটি বিস্ময়কর দীর্ঘ জীবন প্রদান করে।

আজকের মানুষের জীবন এক ভয়ানক দুঃস্বপ্ন, অগণিত পাপ, আসক্তি এবং পাপ দ্বারা আচ্ছন্ন। প্রকৃতপক্ষে, মানুষের সমস্ত ত্রুটিগুলি সম্পূর্ণরূপে বর্ণনা করার জন্য, তার খাওয়ানোর ভ্রান্ত অভ্যাসগুলিকে বিশদভাবে গণনা করার জন্য, তার আচার-ব্যবহারগুলির বিভ্রান্তিকর ক্ষয়ক্ষতিটি নির্দেশ করার জন্য এবং অবশেষে একটি দ্বারা নির্দেশ করার জন্য হাজার হাজার ভলিউম পূরণ করতে হবে। সেইসব মন্দের বিরুদ্ধে লড়াই করার বিভিন্ন ভুল উপায়। কিন্তু আমাদের সামনে সবথেকে প্রধান সমস্যা হল প্রতিটি মানুষের স্পষ্টভাবে জানা যে রোগগুলি কীভাবে জন্ম নেয় এবং সেই রোগগুলিকে একবারের জন্য নির্মূল করার আমূল পদ্ধতি কী।

প্রথমেই জানা দরকার আমাদের জীব কেমন
নির্মিত এবং কি পুষ্টি.

আমরা জানি, আমাদের গ্রহে জীবন এককোষী জীবের আকারে প্রথম উপস্থিত হয়েছিল। পরবর্তীকালে, সেই স্বতন্ত্র এককোষী সংস্থাগুলি একসাথে বিভিন্ন গ্রুপিং তৈরি করতে এবং বহু-কোষীয় জীবের মধ্যে নিয়ে আসার জন্য সহযোগিতা করেছিল। সময়ের সাথে সাথে কয়েকটি কোষের প্রাথমিক সহযোগিতা এমনভাবে বিকশিত হয় যে বহু মিলিয়ন কোষের জীবন্ত প্রাণীর জন্ম দেয়।

প্রতিটি পৃথক কোষ নিজেই একটি জটিল জীব, কিন্তু এমন জীবের বিকাশের বিভিন্ন স্তর রয়েছে। সবচেয়ে আদিম এককোষী জীবগুলি ছিল সবচেয়ে প্রাথমিক কাঠামোর অ্যামিবা, যা কোনও আপাত উদ্দেশ্য ছাড়াই জলে ঘুরে বেড়াত। তাদের একমাত্র কাজ ছিল খাবারের সন্ধান করা, খাওয়া, হজম করা এবং নিজেদেরকে দুই ভাগে ভাগ করার সহজ প্রক্রিয়া দ্বারা গুণ করা।

তাদের প্রাথমিক হজম অঙ্গ ছিল, যা সময়ের সাথে সাথে ধীরে ধীরে বিকশিত হয়েছিল। বিকাশের পরবর্তী পর্যায়ে, এই কোষগুলি নিজেদেরকে একত্রিত করে বহু-কোষীয় জীব গঠন করে। অন্য কথায়, বিচ্ছিন্ন ব্যক্তিবাদের লক্ষ্যহীন জীবন ত্যাগ করে, তারা সহযোগিতার জীবনে চলে যায়, যেখানে প্রতিটি কোষের সমষ্টিগত ক্রিয়াকলাপের সামগ্রিক প্যাটার্নে সম্পাদন করার জন্য একটি নির্দিষ্ট কাজ থাকে।

আদিম মানুষের ব্যক্তিত্ববাদী জীবন তুলনা করুন, তার আগে এমনকি সঠিকভাবে কথা বলতে পারে, আজকের মহান জাতির সহ-জীবনের সাথে, যেখানে মানুষের পৃথক গোষ্ঠী একসাথে কাজ করে। কিন্তু আমাদের আজকের উন্নত সমাজেও কেউ হয়তো অকেজো, মূর্খ, পরজীবী এবং অপরাধী চরিত্রগুলি খুঁজে পেতে পারে যা আমাদের আদিকালের অলস পূর্বপুরুষদের স্মরণ করিয়ে দেয়। তবুও, এই ধরনের প্রাণীরা অসাধারণ প্রতিভা এবং প্রতিভা সম্পন্ন পুরুষদের পাশাপাশি বাস করে।

মানবদেহের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য, যেখানে অকেজো, পরজীবী কোষগুলি বিকাশের সবচেয়ে উন্নত পর্যায়ে অত্যন্ত দরকারী কোষের পাশাপাশি তাদের অলস অস্তিত্ব বহন করে। মানবদেহের বিভিন্ন সংগঠন ও স্থাপনা রয়েছে, যেগুলোর নাম গ্রন্থি, অঙ্গ, সিস্টেম ইত্যাদি। এই অঙ্গ এবং সিস্টেমগুলি বিশেষ কোষের নির্দিষ্ট গ্রুপগুলির যুগপত প্রচেষ্টার মাধ্যমে তাদের কার্য সম্পাদন করে। এটি লক্ষণীয় যে এই বিশেষ কোষগুলি বিশেষ যন্ত্রের সাহায্যে তাদের নির্দিষ্ট কার্য সম্পাদন করে না এবং

বাইরে নির্মিত সরঞ্জাম; বরং তাদের প্রত্যেকটি নিজেই রূপান্তরিত হয়, সম্পূর্ণ কাঠামোর মাধ্যমে, একটি অত্যন্ত জটিল কারখানায়।

এইভাবে, কিডনি গঠনকারী কোষগুলি বিশেষ নিষ্কাশন এবং ফিল্টারিং সরঞ্জাম দ্বারা সমৃদ্ধ হয় যার মাধ্যমে তারা রক্ত থেকে পৃথক করে এবং প্রস্রাবের সাথে জীবের জন্য ক্ষতিকারক অমেধ্য এবং বিষ বের করে দেয়; গ্রন্থিগুলির কোষগুলি আন্তঃকোষীয় তরল থেকে প্রয়োজনীয় কাঁচামাল গ্রহণ করে (যার মধ্যে রান্না করা খাবারে কাঁচামালের কোনও চিহ্ন নেই) এবং সেগুলিকে হরমোনে রূপান্তর করে শরীরে সরবরাহ করে; পেশীগুলির কোষগুলি বিশেষ সংকোচন ক্ষমতার অধিকারী যা তাদের শারীরিক নড়াচড়া করতে এবং ভারী যান্ত্রিক কাজ করতে সক্ষম করে; অবশেষে, স্নায়ু কোষগুলি ফাইবারগুলির গজ দ্বারা চালিত হয় যার মাধ্যমে মস্তিষ্কের আদেশগুলি সমগ্র শরীরে প্রেরণ করা হয়। সুতরাং মানবদেহের প্রতিটি কোষই একটি নির্দিষ্ট কাঠামোর একটি জটিল কারখানা যা তার প্রতিবেশীদের থেকে তার কার্যকারিতার মধ্যে পার্থক্য করে, নখ, চুল, হাড়, পেশী এবং গ্রন্থির কোষ থেকে শুরু করে মস্তিষ্কের কোষ পর্যন্ত।

নিঃসন্দেহে, এটি সম্পূর্ণ হলে খুব আকর্ষণীয় হত কোষের গঠন এবং তাদের মধ্যে ঘটে যাওয়া সমস্ত ক্রিয়াকলাপ এবং প্রক্রিয়াগুলির প্রকৃতি সম্পর্কে জ্ঞান। কিন্তু এমনকি যদি কোনো অলৌকিকভাবে মানুষ কোষের সমস্ত গোপন রহস্য এবং তাদের বহুবিধ কার্যাবলীর মধ্যে প্রবেশ করতে পারে, তবে সেগুলি বর্ণনা করার জন্য কেবল হাজার হাজার নয়, লক্ষ লক্ষ ভলিউম পূরণ করতে হবে, যখন আমাদের প্রত্যেকের এক ডজন জীবনের প্রয়োজন হবে। যে সমস্ত লেখা হয়েছিল তার একটি সারসরি ভিউ পান।

কিছু অহংকারী দাম্ভিকদের ছলনাময় দাবির বিপরীতে, মানুষ এই সব বিষয়ে সত্যিই খুব কম তথ্য আছে. অধ্যয়নের প্রতিটি অগ্রগতির সাথে তার আরও বেশি করে নিশ্চিত হওয়া উচিত ছিল যে তিনি যে জ্ঞান অর্জন করতে পেরেছিলেন তা এখনও তার কাছ থেকে লুকিয়ে থাকা একটি অসীম অংশ। তবুও, কিছু প্রযুক্তিগত সাফল্যের নেশায়, আজকের মানুষ নিজেকে বৈজ্ঞানিক পরিপূর্ণতার শীর্ষস্থানে কল্পনা করে এবং কোন প্রকার বাধা বা বাধা ছাড়াই সে অলৌকিকতার সেই অলৌকিকতা, মানব জীবের সাথে নিজের ইচ্ছাকে টেম্পার করে। আসলে, তিনি এতটাই নির্বোধভাবে অভিমানী যে সবচেয়ে ভয়ঙ্কর উপায়ে

ষড়যন্ত্র এবং আরও ভয়ানক বিষের দ্বারা সে জীবের মধ্যে যে ব্যাধিগুলি তাদের উপস্থিতি তৈরি করেছে তার প্রতিকারের জন্য তিনি নিদারুণভাবে উন্মাদনামূলক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেন। প্রকৃতপক্ষে, এখনও পর্যন্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষা, পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং আরও পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে কিছুই করা হয়নি। তদুপরি, তিনি সেই পরীক্ষাগুলি কেবল দরিদ্র প্রতিরক্ষাহীন প্রাণীদের উপর নয়, তার নিজের শরীরে, তার প্রিয় সন্তানদের উপর, সমস্ত মানবজাতির উপরও করেন। তিনি তার লক্ষ্য অর্জনের অন্য কোন উপায় দেখতে পান না।

কিন্তু আমাদের সর্বদা একটি অকাট্য সত্যকে সামনে রাখতে হবে: যে লোকের একটি সাধারণ ঘড়ির কার্যকারিতা সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান নেই তার কখনই এটি মেরামত করার উদ্যোগ নেওয়া উচিত নয়, হাতের একটি সাধারণ ভুল নড়াচড়ায় পুরো প্রক্রিয়াটিকে বিশৃঙ্খলার মধ্যে ফেলে দেওয়ার ভয়ে। আজকের বিজ্ঞানীদের দ্বারা মানব জীবের উপর করা পরীক্ষাগুলিকে সেই কাজের লোকের অজ্ঞান কর্মের সাথে তুলনা করা যেতে পারে যে, কয়েকদিন ধরে একটি কারখানায় কাজ করার পরে, তার যন্ত্রগুলিকে ভেঙে ফেলার এবং আবার একত্রিত করার চেষ্টা করে।

একটি তীব্র অসুস্থতার ক্ষেত্রে নিরাময়কারী সবসময় প্রকৃতি, কিন্তু নিরাময়কে ওষুধের কার্যকারিতার জন্য দায়ী করা হয়, যখন অনেক ক্ষেত্রে যখন অসুস্থতাটি ওষুধের প্রত্যক্ষ ফলাফল হিসাবে মারাত্মক আকার ধারণ করে, মৃত্যু সবসময় অসুস্থতার স্বাভাবিক গতির জন্য দায়ী করা হয়। এটি অবশ্যই জোর দেওয়া উচিত যে দীর্ঘস্থায়ী রোগে, ওষুধগুলি, একটি নিয়ম হিসাবে, অবস্থাকে আরও বাড়িয়ে তোলে এবং জীবকে দুর্বল করে।

তাহলে, একজন মানুষ যখন তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ অনিয়মিতভাবে কাজ করতে শুরু করে তখন তাকে কী করতে হবে? একজন প্রকৌশলী যেভাবে তার কারখানার সমস্ত বিভিন্ন উপাদানের খুঁটিনাটি, শেষ স্ক্রু পর্যন্ত পরিচিত হয় সেভাবে পৃথিবীতে এমন কেউ আছে যে মানুষের জীবের সমস্ত বিবরণের সাথে পরিচিত? অবশ্যই না. আমি উপরে বলেছি, যে কোনও প্রক্রিয়ার মেরামত শুধুমাত্র সেই বিশেষজ্ঞের উপর অর্পণ করা যেতে পারে যার প্রদত্ত মেশিনের সমস্ত অংশ আলাদা করে আবার একত্রিত করার দক্ষতা এবং ক্ষমতা রয়েছে। কিন্তু নিজের শরীরের ক্ষেত্রে এই লক্ষ্য অর্জন থেকে মানুষ কত দূরে!

তাহলে এই পরিস্থিতিতে মানুষকে কী করতে হবে? তাকে কি তার বাহু গুটিয়ে তার ভাগ্যের অস্থিরতার কাছে নিজেকে পদত্যাগ করতে হবে, নাকি তাকে অবশ্যই

নতুন নতুন বিষের ক্রমাগত উদ্ভাবন এবং সেগুলো নিয়ে উন্মাদনাপূর্ণ পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে বিপর্যয় ডেকে আনে? একটিও না অন্যটিও নয়। সৌভাগ্যবশত, একটি তাৎক্ষণিক এবং অতি সহজ পদ্ধতি রয়েছে যার মাধ্যমে মানুষ নিজেকে সমস্ত রোগ থেকে মুক্ত করতে পারে।

যখন একজন প্রকৌশলী গাণিতিক মাধ্যমে একটি কারখানা তৈরি করেন গণনার মাধ্যমে তিনি সেই কারখানার জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত কাঁচামালের গুণমান এবং পরিমাণ নির্ধারণ করেন, সেইসাথে এর যন্ত্রপাতি পরিচালনা এবং রক্ষণাবেক্ষণের জন্য যে যত্ন নেওয়া আবশ্যক। তারপরে তিনি প্রদত্ত কারখানার কার্যক্ষম জীবনের গ্যারান্টি দেন, শর্ত থাকে যে তার নির্দেশাবলী যত্ন সহকারে সঞ্চালিত হয়।

পুষ্টি কি?

ঠিক যেমন প্রতিটি প্রকৌশলী নির্দিষ্ট করার জন্য বিস্তারিত গণনা করে তিনি যে কারখানার ডিজাইন করেছেন তার জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামাল, তাই সবচেয়ে নির্ভুল গণনার মাধ্যমে বিস্ময়কর প্রকৃতি মানুষ সহ সমস্ত প্রাণীর জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামাল তৈরি করেছে।

আমরা যখন একটি সাধারণ কারখানা তৈরি করতে চাই, প্রথমে আমরা একটি উপযুক্ত ভবন তৈরি করি, তারপরে আমরা তাতে সমস্ত প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি এবং ডায়নামো রাখি এবং অবশেষে, যাতে কারখানাটি উত্পাদন শুরু করতে পারে, আমরা এটিকে প্রয়োজনীয় জ্বালানী সরবরাহ করি। এবং কাঁচামাল। এখন যেহেতু মানব জীবের একটি অত্যন্ত জটিল নির্মাণ রয়েছে, এর কাঁচামালগুলি একটি অনুরূপ জটিল প্রকৃতির, অসংখ্য পদার্থের সমন্বয়ে গঠিত।

প্রকৃতি সেই দিকে এক বিস্ময়কর পরিমাণ কাজ করেছে। প্রথম স্থানে, কোষগুলির সাধারণ কাঠামোর জন্য এটি সাধারণ বিল্ডিং উপকরণ প্রস্তুত করেছে, যা কোষের ধরন অনুসারে পরিবর্তিত হয়। এইভাবে, চুলের কোষগুলি একটি বিশেষ ধরণের নির্মাণ সামগ্রীর চাহিদা করে, নখেরগুলি অন্য ধরণের। পেশী, গ্রন্থি, স্নায়ু ইত্যাদির কোষের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। কিন্তু এত সাধারণ কাঠামোর কোষ এখনও কোন কাজে আসেনি; তাদের প্রত্যেককে এখন তার নির্দিষ্ট কাজের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ যথাযথ সরঞ্জাম সরবরাহ করতে হবে, যার জন্য এখনও আরও নির্মাণ সামগ্রী প্রয়োজন। অবশেষে,

এই কোষগুলিকে শক্তি সরবরাহ করা এবং গ্রন্থিগুলির উত্পাদনশীল ক্রিয়াকলাপের জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামাল সরবরাহ করা প্রয়োজন।

তার অবিচ্ছিন্ন প্রভিডেন্স দ্বারা, প্রকৃতি সেগুলিকে একত্রিত করেছে উপকরণ, যার সংখ্যা কয়েক হাজারে পৌঁছেছে। এই উপকরণ প্রতিটি তার সুনির্দিষ্ট পরিমাণ আছে. এইভাবে, এক ধরনের পদার্থের জন্য আমাদের এক হাজার গ্রাম, অন্য ধরনের শুধুমাত্র এক গ্রাম, এক তৃতীয়াংশের জন্য এক গ্রামের এক হাজার ভাগের সামান্যতম প্রয়োজন হতে পারে। এটা সব কারখানায় অপারেটিভ নিয়ম। এটা অত্যাবশ্যক যে এই উপকরণগুলি সর্বদা পূর্ব নির্ধারিত পরিমাণে কোষের নিষ্পত্তিতে থাকা উচিত। বিশেষ করে, সমষ্টিগত সংগ্রহ থেকে তাদের কোনটিই যেন অনুপস্থিত থাকে তা নিশ্চিত করার জন্য বিশেষ যত্ন নিতে হবে।

প্রত্যেক ব্যক্তি, শিক্ষিত এবং সহজ, ধনী এবং দরিদ্র একইভাবে, তার নিজের শরীরের একমাত্র অধিকারী এবং অভ্যন্তরীণ ছায়াপথের সেই অলৌকিক জগতের জন্য দায়ী একমাত্র পরিচালক।

এটি লক্ষ্য করা আকর্ষণীয় যে এই পৃথিবীতে সমস্ত জীবিত প্রাণী থেকে একটি পিঁপড়া বা হাতির কাছে একটি চড়ুই, সেই সামগ্রিক সংগ্রহকে চিনুন এবং তাদের পুষ্টির প্রয়োজনে এটি সম্পূর্ণরূপে ব্যবহার করুন।

অস্বাভাবিকভাবে যথেষ্ট, সভ্যতার সূচনাকাল থেকেই একা মানুষ, সমগ্র বিশ্বে একাকী ব্যতিক্রম হিসাবে, তার ইন্দ্রিয় ত্যাগ করেছে এবং তার নিজের কল্যাণের জন্য অপরিহার্য উপাদানগুলির অখণ্ডতাকে সম্পূর্ণরূপে হারিয়েছে। সেজন্য সে তার গবেষণাগারে ও গবেষণা কর্মশালায় দিনরাত পরিশ্রম করে, সব ধরনের পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালায়, একের পর এক অনুরূপ উপকরণ আবিষ্কার করে, তার কারখানায় দ্রুত সেগুলি তৈরি করে, সেগুলির জন্য অদ্ভুত নাম তৈরি করে, সেগুলিকে বাক্সে এবং বোতলে ভর্তি করে। , এবং তাদের সারা বিশ্বে ছড়িয়ে দেয়, যাতে লোকেরা তাদের গ্রাস করতে পারে এবং ক্ষুধার্ত না থাকে। আর এসবকে তারা বিজ্ঞান বলে।

তারা কী করছে তা বুঝতে না পেরে, বিজ্ঞানীরা পা দিয়েছেন প্রকৃতির বিরুদ্ধে আখড়া। আসক্তিতে অন্ধ হয়ে, সেই মানুষরা দেখতে পায় না যে লক্ষ লক্ষ বছর ধরে এবং সবচেয়ে নির্ভুল গণনার মাধ্যমে আমাদের মা পৃথিবী, তার প্রভিডেন্সে, একত্রিত করেছে, উদ্ভিদে কেন্দ্রীভূত হয়েছে এবং পুরোটাই পূর্ণ করেছে।

তারা শুধুমাত্র চিনতে শুরু করেছে যে খুব পুষ্টিকর উপাদান সঙ্গে বিশ্ব, এক এক করে.

পৃথিবীর সকল জীবেরই বংশধর
একই পূর্বপুরুষ, কিন্তু সময়ের সাথে সাথে তারা বিভিন্ন বিবর্তনীয় দিক গ্রহণ করেছে। মানুষ এবং অন্যান্য প্রাণীর মধ্যে শারীরবৃত্তীয় এবং শারীরবৃত্তীয় পার্থক্য মৌলিকভাবে খুব ছোট।

মানুষের মতই সেই প্রাণীদেরও হৃদপিন্ড, ফুসফুস, লিভার, কিডনি, রক্ত, হাড়, মস্তিষ্ক ইত্যাদি আছে। তাদের অঙ্গগুলি মানুষের অঙ্গগুলির মতো ঠিক একই পুষ্টি উপাদানগুলির দাবি করে। গবেষণা জীববিজ্ঞানীর দ্বারা করা সবচেয়ে বড় ভুল হল সম্পূর্ণ গৌণ, তুচ্ছ এবং পরস্পরবিরোধী সমস্যাগুলির তদন্তে অত্যধিক সময় এবং প্রচেষ্টা নষ্ট করা, যা দিয়ে সে তার মস্তিষ্ককে আটকে রেখেছে এবং তার মনকে এলোমেলো করেছে, এই ধরনের সাধারণ তথ্য এবং তথ্যের উপর নির্ভর না করে। যেমনটি তার নিষ্পত্তি এবং মূলত মৌলিক পরীক্ষা দ্বারা প্রাপ্ত ফলাফলের উপর তার জ্ঞানের ভিত্তি করে।

আমাদের এই সত্যটি লক্ষ্য করা উচিত যে যখন একটি প্রাণী বনের একটি গাছ থেকে একটি "পাল্টি" পাতা ছিঁড়ে নেয়, তখন সেই "সরল" পাতাটি সেবন করে তার জীবের সমস্ত চাহিদা পূরণ করে। সেই একক পাতায় প্রকৃতি সেই সমস্ত পদার্থকে কেন্দ্রীভূত করেছে যা সেই প্রাণীর দেহে নতুন কোষ তৈরির জন্য প্রয়োজনীয়; এই কোষগুলিকে আলাদা করতে, তাদের পুষ্টি দিতে এবং শক্তি দিতে এবং অবশেষে গ্রন্থিগুলির জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামাল সরবরাহ করতে।

সংক্ষেপে, সেই পাতায় সম্পূর্ণরূপে সুষম কাঁচামাল রয়েছে
প্রাণী জীব; সেই পাতা একটি প্রাণীর জন্য সঠিক পুষ্টি।

কাঁচা শাকসবজির সমস্ত বৈচিত্র্য অপরিহার্যভাবে গঠিত একই সংবিধান

উপরোক্ত প্রাণীটি যদি সেই পাতা ছাড়া আর কিছু খেতে না পায়, তাহলে মাস বা বছর ধরে ওই এক ধরনের খাদ্যে বেঁচে থাকতে বাধ্য হলে, তার জীব সেই ক্ষেত্রে ভিটামিন বা অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের কোনো অভাব অনুভব করবে না। যদি এটা কোন পার্থক্য করে না

একটি গাছের পাতার পরিবর্তে, এটি তার নিষ্পত্তি কিছু গাছপালা আছে. যেটি গুরুত্বপূর্ণ তা হল এটি যে খাবার গ্রহণ করে তা প্রাকৃতিক এবং অক্ষত।

যখন তারা ঘোড়া বা গাধার সামনে একটি পরিমাপ পশুখাদ্য রাখে, তখন তারা কখনই এই চিন্তায় নিজেকে উদ্বিগ্ন করে না যে প্রোটিন বা ভিটামিনের পরিমাণ প্রাণীর জন্য অপর্যাপ্ত হতে পারে, যদিও আমরা এটি ভালভাবে জানি যে মানুষের মতো প্রাণীদেরও তাদের প্রয়োজন। প্রতিটি ধরণের ভিটামিন, খনিজ এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান।

প্রত্যেকে স্পষ্টভাবে দেখতে পাচ্ছে যে হাজার হাজার বিভিন্ন ধরণের প্রাণীর নিষ্পত্তির জন্য খাদ্যসামগ্রীর পছন্দ এতই সীমিত যে তারা কখনই বাছাই করার সুযোগ পায় না এবং তারা কী খাবে তা বেছে নেয়। তারা তাদের আশেপাশে পাওয়া কয়েকটি সাধারণ খাদ্যসামগ্রীর উপর জীবনযাপন করতে বাধ্য।

তবুও, আমরা তাদের মধ্যে অ্যাভিটামিনোসিস বা অন্য কোনো পুষ্টির ঘাটতির একক কেস খুঁজে পাচ্ছি না।

যদি আপনি ঐ প্রাণীদের দ্বারা খাওয়া খাদ্যসামগ্রী গ্রহণ করেন জীববিজ্ঞানীদের পরীক্ষাগার, তাদের প্রতিটিতে তারা বিভিন্ন গুণ এবং পরিমাণের বিভিন্ন পদার্থ খুঁজে পাবে। তারা তখন আপনাকে বলবে যে একটি নির্দিষ্ট উদ্ভিদে এত প্রোটিন, এত চর্বি এবং একটি ভিটামিন বা অন্য এত বেশি। এইভাবে প্রতিটি উদ্ভিদে তারা 10-15টি উপাদান গণনা করবে যা তারা খুঁজে বের করতে পেরেছে এবং সাবধানে তাদের পরিমাণ এক এক করে নির্ধারণ করবে। এমনকি সবচেয়ে ধনী ফলের মধ্যে উপাদানের সংখ্যা যা তারা আবিষ্কার করতে সফল হয়েছে তা কঠোরভাবে সীমিত করা হয়েছে। বাস্তবে, এটি প্রমাণ করে না যে এই খাদ্যদ্রব্যগুলির প্রতিটিতে তাদের দ্বারা পাওয়া মাত্র ডজন বা তার বেশি উপাদান রয়েছে; বরং, এটি একটি ইঙ্গিত যে তাদের প্রযুক্তিগত দক্ষতা এবং সংস্থানগুলি সম্পূর্ণরূপে বিশ্লেষণ করতে এবং গুণগত এবং পরিমাণগতভাবে নির্ণয় করার জন্য যে সমস্ত উপাদানগুলি প্রকৃতির গবেষণাগারে প্রদত্ত উদ্ভিজ্জ দেহের জন্ম দেওয়ার জন্য একত্রিত হয়েছে তা নির্ধারণ করার জন্য যথেষ্ট অপর্যাপ্ত।

এর মানে হল যে নির্দিষ্ট খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে তারা কেবলমাত্র সেই কয়েকটি ধরণের উপাদান আবিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে; বাকিগুলো তাদের কাছ থেকে লুকিয়ে আছে।

এর মূল কারণ আবিষ্কার করা পদার্থ

জীববিজ্ঞানীদের দ্বারা এই সবজিগুলির প্রাথমিক উপাদান নয়, তবে তারা যৌগ যা বিভিন্ন শাকসবজিতে বিভিন্ন আকারে উপস্থিত হয়। প্রাণীদেহে প্রবেশ করার সময়, সেই যৌগগুলিকে ভেঙে আবার সংশ্লেষিত করা হয়, এই প্রক্রিয়া চলাকালীন জীবের প্রয়োজনের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ নতুন যৌগ তৈরি হয়।

সমস্ত শাকসবজি প্রাণীদের দ্বারা গ্রাস করা হয় একই মৌলিক উপাদানগুলির সমন্বয়ে গঠিত

মৌলিকভাবে, সমস্ত সবজি তিনটি প্রধান শ্রেণীর পদার্থ নিয়ে গঠিত। তার মধ্যে একটি হল জল, যা আমাদের সবার কাছে পরিচিত। আমরা জানি যে আমরা জল ছাড়া বাঁচতে পারি না, এবং আমরা মনে রাখতে পারি যে আমাদের কাছে পরিচিত জলের সবচেয়ে বিশুদ্ধ এবং নিরাপদ উৎস হল ফল এবং সবজিতে পাওয়া যায়। এর পরে, রাফেজ আসে। এটি এমন পদার্থ যা উদ্ভিজ্জ দেহের কাঠামো গঠন করে, তাদের ফর্ম এবং দৃঢ়তা দেয়। রুফেজ প্রাণীর অঙ্গে ভেঙ্গে যায় না এবং শোষিত হয় না; এটি মল আকারে শরীর থেকে বহিষ্কৃত হয়। তবে এটি পশু খাদ্যের একটি অপরিহার্য উপাদান। যদি কোন রুফেজ না থাকে এবং প্রাণীর দ্বারা খাওয়া খাদ্য সম্পূর্ণরূপে ভেঙ্গে যায় এবং একত্রিত হয়, তাহলে অন্ত্রগুলি বের করে দেওয়ার মতো কিছুই থাকত না এবং সময়ের সাথে সাথে তারা শুকিয়ে যাবে। তবুও, আশ্চর্যজনকভাবে বলা যায় যে, অনেক লোক এতই অদূরদর্শী যে, রাফকে "অপাচ্য" হিসাবে বিবেচনা করে, তারা ইচ্ছাকৃতভাবে তাদের খাদ্যদ্রব্য থেকে এটি সরিয়ে ফেলে, যার ফলস্বরূপ প্রায় সমস্ত মানবজাতিই কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগে। অন্য কথায়, কোষ্ঠকাঠিন্যের প্রধান কারণ হ'ল ডায়েটে রাফেজের অনুপস্থিতি। কিন্তু আলোচনার বিষয়বস্তুতে ফিরে যেতে, ফল এবং শাকসবজির তিনটি শ্রেণীর পদার্থের শেষটি হল পুষ্টি, যা সম্পূর্ণরূপে হজম হয় এবং জীব দ্বারা আত্তীভূত হয়।

বৈচিত্র্যময় সবজির মধ্যে অপরিহার্য পার্থক্য ঐ তিনটি শ্রেণীর পদার্থের আপেক্ষিক পরিমাণের তারতম্য থেকে উদ্ভূত হয়।
এইভাবে, সাধারণ ঘাস এবং ফলের মধ্যে প্রধান পার্থক্য হল যে পূর্বের রুফেজ প্রাধান্য পায়, যেখানে ফলের মধ্যে শুধুমাত্র একটি মাঝারি পরিমাণ রুফেজ থাকে, যেখানে প্রচুর পরিমাণে ঘনীভূত পুষ্টি এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে জল থাকে। এর বিশেষ কাঠামোর কারণে

তাদের পরিপাক অঙ্গ এবং তাদের রূমিনেশন ফ্যাকাল্টি, চতুষ্পদ ঘাসকে পিষে পিষে, এতে অল্প পরিমাণে ছড়িয়ে থাকা পুষ্টিগুলি বের করতে এবং বাকিগুলিকে তাদের শরীর থেকে বের করে দিতে সক্ষম। এভাবেই নির্দিষ্ট কিছু প্রাণী শুকনো খড় বা খড় থেকে পুষ্টি জোগায়; উট মরুভূমির থিসলে এবং গাধা সবচেয়ে রুক্ষ ঘাসে জীবন টিকিয়ে রাখতে সক্ষম।

এ থেকে, আমরা গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তে উপনীত হতে পারি যে সমস্ত সবজিতে প্রাণীজগতকে টিকিয়ে রাখার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি থাকে, শুধুমাত্র কিছু সবজিতে সেগুলি বিক্ষিপ্ত আকারে দেখা যায়, অন্যগুলিতে তারা অত্যন্ত ঘনীভূত। প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে সবচেয়ে পুষ্টিকর হল আখরোট, বাদাম, শস্য, ডাল, আলু, গাজর, কলা, আঙ্গুর এবং অন্যান্য সমস্ত ফল, এর পরে আসে অন্যান্য শিকড়, ভেষজ এবং সবুজ শাক; অন্য কথায়, সেই খাদ্যদ্রব্য যা মানুষ অন্য প্রাণীর মুখ থেকে ছিনিয়ে নিয়ে নিজের জন্য বরাদ্দ করেছে। তবুও, যখনই কাঁচা খাওয়ার প্রশ্নটি আলোচনার জন্য আসে, সেই লোকটি নির্লজ্জভাবে জবাব দেয়: "রান্না করা খাবার ছাড়া আমি কীভাবে নিজেকে পুষ্ট করতে পারি?"
এর চেয়ে অসম্মানজনক উচ্চারণ পৃথিবীতে খুঁজে পাওয়া যাবে না, কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত মৃতদেহ খাওয়ার আসক্তি মানবজাতিকে এতটাই অন্ধ করে দিয়েছে যে এটি প্রকৃতপক্ষে সংখ্যাগরিষ্ঠ মানুষের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। যাদের প্রয়োজনীয় অভিজ্ঞতার অভাব রয়েছে তারা বুঝতে পারে না যে এই পদার্থগুলি কতটা সমৃদ্ধ এবং পুষ্টিকর এবং আমাদের দৈনন্দিন চাহিদা মেটানোর জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণ কত কম। আমার নিজের ক্ষেত্রে, সত্যে পৌঁছাতে আমার কয়েক বছর লেগেছিল। তবে আমি এই বিষয়ে পরে আরও কথা বলব।

গাছের ফলের মধ্যে যেসব পুষ্টি উপাদান ঘনীভূত অবস্থায় পাওয়া যায় সেগুলোর পাতা, বাকল ও শাখা-প্রশাখাতেও বিক্ষিপ্তভাবে বিচ্ছুরিত পাওয়া যায়। জিরাফের মতো একটি দৈত্যাকার প্রাণী গাছ-পাতা খেয়ে নিজেকে পুষ্ট করে। যখন একটি গাছের একটি ছোট কুঁড়ি অন্য গাছে কলম করা হয়, তখন এটি শাখাগুলি বের করে এবং অবশেষে সংশ্লিষ্ট ফল দেয়।

এটি একটি স্পষ্ট ইঙ্গিত যে কুঁড়িতে সমস্ত প্রাথমিক উপাদান রয়েছে যা একটি প্রদত্ত ফল গঠনের জন্য প্রয়োজনীয়।

এখন, যারা প্রাথমিক উপাদান কি? এগুলি হল পরমাণু, যেগুলিকে রাসায়নিকভাবে অবিভাজ্য কণা হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে

একটি উপাদান যা একটি রাসায়নিক পরিবর্তনে অংশ নিতে পারে, এবং অণুগুলি, যা একটি উপাদান বা যৌগের ক্ষুদ্রতম কণা যা সাধারণত একটি পৃথক অস্তিত্বের নেতৃত্ব দিতে পারে। সমস্ত ভোজ্য গাছপালা প্রায় একই উপাদান নিয়ে গঠিত, বিভিন্ন অনুপাত এবং বিন্যাসের দ্বারা বিভিন্ন যৌগ গঠিত হয়, আকার, রঙ এবং স্বাদে একে অপরের থেকে আলাদা। উপরন্তু, লবঙ্গ এবং ভেড়া ঠিক একই। ভেড়ার পেটে প্রবেশ করার পরে, লবঙ্গ তার আণবিক গঠন পরিবর্তন করে এবং ভেড়াতে পরিণত হয়।

ফল এবং মানুষের মধ্যে একই রকমের মিল রয়েছে।

সমস্ত উদ্ভিজ্জ এবং প্রাণী জীবন একটি চিরন্তন বিনিময় ছাড়া কিছুই নয় এবং পরমাণুর সঞ্চালন। এখানেই মহান আশ্চর্য এবং প্রকৃতি নিজেকে জাহির করে। আমরা মাটিতে একটি পিনের মাথার চেয়ে বড় একটি মিনিটের দানা নিক্ষেপ করি। কিছুক্ষণ পর এটি ধীরে ধীরে অঙ্কুরিত হয়, তারপর শাখা-প্রশাখা ও পাতা বের হয় এবং যথাসময়ে ফল দেয়। পরে এটি একটি গরু, একটি ঘোড়া বা একটি মানবে পরিবর্তিত হয় যা কিছুক্ষণ এই পৃথিবীতে ঘোরাফেরা করে এবং তারপরে তার পরমাণুগুলিকে পৃথিবীতে ফিরিয়ে দেয়। সেখানে, সূর্যালোকের প্রাণবন্ত প্রভাবে, সেই পরমাণুগুলিই নতুন করে পুনরুজ্জীবিত হয়, তাদের মধ্যে নতুন প্রাণের শ্বাস নেওয়া হয় এবং তারা আবার একই গাছপালা এবং প্রাণীতে পরিণত হয়, সৃষ্টির অনন্ত চক্রকে বারবার চালিয়ে যেতে।

কিন্তু যাতে এটি একটি জীবন্ত প্রাণীর জন্ম দিতে পারে, উদ্ভিজ্জ শরীর অবশ্যই সম্পূর্ণ এবং জীবন্ত হতে হবে। তদুপরি, খাদ্যদ্রব্যের জন্য নিছক জীবনযাপনের জন্য এটি কোনভাবেই যথেষ্ট নয়; নিখুঁত উদ্ভিজ্জ পুষ্টি সক্রিয় হতে হবে এবং সুপ্ত নয়।

দীর্ঘ অভিজ্ঞতা আমাদের দেখিয়েছে যে খাঁচা পাখি সন্তুষ্ট নয় শুকনো বীজ একা। তাদের শুকনো বীজের সাথে তারা কিছু তাজা খাবারও চায়। সেই বীজের বিশেষ বৈচিত্র্য বা তাজা খাবার খুব গুরুত্বপূর্ণ নয়। নিখুঁত পুষ্টি পাওয়া যেতে পারে একটি নির্দিষ্ট জাতের বীজ বা শস্য বেছে নিয়ে এবং এর পরিপূরক সবজির তাজা ফল।

এই সত্যটি আমাদেরকে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তে নিয়ে আসে যে সবচেয়ে নিখুঁত খাদ্যদ্রব্য কিছুটা শুকিয়ে যাওয়ার পরে নিখুঁত হওয়া বন্ধ করে দেয়। তারপর

চুলা, রান্নাঘর এবং গর্জনকারী যন্ত্রের চোয়াল থেকে যে সমস্ত পদার্থ বের হয় তাকে আমরা কীভাবে পুষ্টি হিসাবে বিবেচনা করব?

তা সত্ত্বেও, শীতের কয়েক মাসে তাজা খাবার থেকে বঞ্চিত হলে প্রাণীজগতের মারাত্মক ক্ষতি হয় না।
কারণ তারা বসন্ত এবং গ্রীষ্মের সময় ঘাটতি পূরণ করে, যখন সমস্ত প্রকৃতি আবার জীবিত হয়। প্রকৃতি তাদের সেই জীবনযাপনের পদ্ধতিতে বাধ্য করেছে। শুকনো বীজ, খাদ্যশস্য এবং ডাল প্রকৃতপক্ষে জীবন্ত খাদ্যদ্রব্য, কিন্তু সেগুলো নিষ্ক্রিয় ও সুপ্ত অবস্থায় রয়েছে। সৌভাগ্যবশত, এগুলিকে জলে ভিজিয়ে এবং এক বা দুই দিন ঠান্ডা বাতাসে রেখে সহজেই জাগ্রত, সক্রিয় এবং নিখুঁত পুষ্টিতে পরিণত করা যায়। অতএব, শুধুমাত্র অঙ্কুরিত (সক্রিয়) শস্য খাওয়ার মাধ্যমে মানুষের বছরের সমস্ত ঋতুতে এবং পৃথিবীর প্রতিটি কোণে নিখুঁত পুষ্টি সুরক্ষিত করার সুযোগ রয়েছে। তারপরে তিনি তার খাদ্যের মধ্যে বৈচিত্র্য আনতে এবং জীবনকে আরও আনন্দদায়ক করতে বাকী হাজার হাজার তাজা এবং ক্ষুধার্ত খাদ্যসামগ্রী ব্যবহার করতে পারেন।

জীবন শক্তি এবং পদার্থের সংগঠন। যখন আমরা একটি মেশিন তৈরি করতে চাই, আমরা ব্লুপ্রিন্ট অনুসারে সমস্ত প্রয়োজনীয় অংশগুলিকে একত্রিত করি এবং শেষ বিশদটি সম্পন্ন হওয়ার সাথে সাথে মেশিনটি কাজ করতে শুরু করে। যে উপাদানটি মানুষের কারখানাকে গতিশীল করে তার নাম হল আত্মা, যা অন্যান্য সমস্ত কণার সাথে মিলিত হয়ে জীবের গঠন সম্পূর্ণ করে এবং তাকে গতিতে রাখে।

বিশেষ প্রোটিন, ভিটামিন এবং এর বৈশিষ্ট্য

খনিজ এবং সমস্ত স্বতন্ত্র পুষ্টি উপাদান

আর আলোচনার জন্য ভিত্তি তৈরি করা উচিত নয়

শেষ বিভাগে আমরা দেখেছি যে সমস্ত ভোজ্য উদ্ভিজ্জ দেহ গঠিত
একই উপাদান, এবং তাদের রাসায়নিক এবং ভৌত বৈশিষ্ট্যের পার্থক্যগুলি তাদের গঠন এবং আণবিক গঠনের পার্থক্যের কারণে। দুর্ভাগ্যবশত, জীববিজ্ঞানীরা এই অকাট্য সত্যকে উপেক্ষা করেছেন এবং তাদের সমগ্র বিজ্ঞানকে বিভিন্ন জটিল যৌগের উপর ভিত্তি করে তৈরি করেছেন যা তারা খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে খুঁজে পেয়েছেন। তাদের গবেষণাগারে আবিষ্কারের নেশায় মত্ত হয়ে তারা প্রকৃতির সেই বিস্ময়কর গবেষণাগারে চোখ বন্ধ করে রেখেছে যেখানে আমরা এত ছোট বীজ সরবরাহ করি।

খালি চোখে খুব কমই দৃশ্যমান হতে পারে এবং বিনিময়ে, কয়েক সপ্তাহের মধ্যে, সবথেকে নিখুঁত খাদ্যসামগ্রী আমাদের জীবের সমস্ত চাহিদা পূরণ করে উপস্থাপন করা হয়। কিন্তু তারা হয় প্রকৃতির সেই উদার অনুগ্রহকে দূরে সরিয়ে দেয় বা তারা এটিকে পুড়িয়ে ধ্বংস করে, তারপরে তারা তাদের দুর্ভাগ্যজনক পরীক্ষাগারে কিছু মৃত পদার্থ প্রস্তুত করে যা এর সাথে কিছুটা সাদৃশ্যপূর্ণ। এই কথোপকথনগুলিকে তারা এখন বিভিন্ন নাম এবং সংখ্যা দিয়ে মর্যাদা দেয় এবং প্রথমে তাদের নিজের এবং তাদের নিষ্পাপ শিশুদের অঙ্গগুলিকে দুর্বল করতে ব্যবহার করে।

এইভাবে, আঙ্গুরে বিভিন্ন পদার্থ পাওয়া গেছে, তারা বলে যে আঙ্গুরে অমুক-অমুক উপাদান থাকে, যেন তাতে আর কিছুই নেই। তারা সমস্ত প্রাকৃতিক এবং অ-প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের ক্ষেত্রে একই কাজ করে এবং যে খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে তারা সেই উপাদানগুলির মধ্যে যে কোনও একটি খুঁজে পেতে পরিচালনা করে তা প্রদত্ত পুষ্টির উত্স হিসাবে আমাদের কাছে সুপারিশ করা হয়। এই ধরনের অদূরদর্শিতার ফলস্বরূপ, সবচেয়ে ক্ষতিকারক খাদ্যদ্রব্যগুলিকে সম্পূর্ণরূপে ভারসাম্যপূর্ণ পুষ্টি হিসাবে উপস্থাপন করা হয় এবং এর বিপরীতে।

শুধু একটি পেন্সিল নিন এবং একটি গরু থেকে পাওয়া খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে জীববিজ্ঞানীরা যে পদার্থগুলি আবিষ্কার করেছেন তার একটি তালিকা তৈরি করুন: গরুর মাংস, যকৃত, মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, দুধ, মধু এবং পনির। এখন দেখা যাক তারা ঐ সমস্ত পদার্থকে ক্লোভার, খড় বা সাধারণ পাহাড়ী ভেষজ পদার্থে অভিন্ন আকারে সনাক্ত করতে পারে কিনা। অবশ্যই না. তবু কেউ অস্বীকার করতে পারবে না যে গরুর দেহ তৈরিতে যে কাঁচামাল যায় সেগুলোই গাছপালা; অর্থাৎ এই ঘাস থেকে সম্পূর্ণ গরু গঠিত হয়। আমরা যদি পশুর খাদ্যদ্রব্যকে মাংসাশী প্রাণীর জন্য সম্পূর্ণ পর্যাপ্ত পুষ্টি হিসাবে বিবেচনা করি, তবে এর কারণ হল একটি শিকারের সম্পূর্ণ মৃতদেহ তার চামড়া, হাড়, রক্ত এবং মাংস এবং আরও কী, তার সমস্ত জীবন্ত কোষ অক্ষত অবস্থায়, পুষ্টির মান সমান। ঘাস যে. কিন্তু দুধ, মাখন বা মাংস আলাদাভাবে নেওয়ার কী মূল্য আছে? তাদের প্রত্যেকেরই সাধারণ ঘাসের মূল্যের একটি অসীম ভগ্নাংশ রয়েছে এবং যদি তা কাঁচা অবস্থায় থাকে। রান্নার পরে সেই পদার্থের পুষ্টি উপাদানগুলির মধ্যে কী অবশিষ্ট থাকে সে সম্পর্কে কোনও পরিবর্ধনের প্রয়োজন নেই। অতএব, আমরা কি দুধ বা মাংসের সত্যিকারের পুষ্টিকর মূল্য উপলব্ধি করতে পারি, যা বহু শতাব্দী ধরে সরলমনা মানুষদের দ্বারা মহিমান্বিত!

অতএব, আমরা সেই সমস্ত বিজ্ঞাপনের আসল মূল্য বিচার করতে পারি যা অগণিত জাতের শুকনো এবং নোংরা দুধের টিন এবং ক্যানে শোভা করে।

ন্যায়বিচার দাবি করে যে এখন থেকে এই ধরনের বিজ্ঞাপন প্রচারকারীদের আনা উচিত এবং কঠোর শাস্তি দেওয়া উচিত, কারণ লক্ষ লক্ষ শিশুর মৃত্যুর দায় সম্পূর্ণভাবে তাদের কাঁধে বর্তায়।

আমি স্বীকার করি যে মানুষ চিরকাল নতুন জিনিস শিখতে, প্রকৃতির গোপনীয়তার মধ্যে প্রবেশ করতে, তার জ্ঞানের দিগন্তকে প্রসারিত করতে উদ্বিগ্ন। এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যে একটি কারখানার প্রতিটি মালিককে তার কারখানার জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামালের গোপনীয়তার সাথে নিজেকে পরিচিত করা উচিত।

গবেষণা বিজ্ঞানীরা তাদের গবেষণাগারের চার দেয়ালের মধ্যে তাদের তদন্তকে সেই দিন পর্যন্ত সীমাবদ্ধ রাখতে দিন, যখন তারা তাদের কর্মশালায় তৈরি সম্পূর্ণ কৃত্রিম উপাদান দিয়ে গঠিত একটি বীজ থেকে একটি উদ্ভিদ জন্মাতে সফল হয়। তাহলে তাদের প্রজ্ঞা প্রকৃতির জ্ঞানের সমান হবে। কিন্তু আমাদের পৃথিবী ইতিমধ্যেই এমন বীজে পরিপূর্ণ, যার মাধ্যমে আমরা আমাদের জীবের সমস্ত প্রয়োজনীয় চাহিদা পূরণ করে সবচেয়ে পর্যাপ্ত পুষ্টি পাই। সেই পুষ্টি ত্রুটির সামান্যতম চিহ্ন থেকে মুক্ত।

এতে কোনো পদার্থের অভাব নেই; কোন পদার্থ অপ্রয়োজনীয়; প্রতিটি উপাদানের গুণমান, তার পরিমাণ এবং এর কার্যকারিতা সবচেয়ে সঠিক গণনা দ্বারা নির্ধারিত হয়।

তারা আমাদের প্রোটিন গ্রহণ করতে বলে, কারণ প্রোটিন স্বাস্থ্যের জন্য ভাল। কিন্তু আমাদের কতটা সেবন করতে হবে? আমাদের দৈনন্দিন প্রয়োজনীয়তার জন্য একটি সাধারণভাবে সম্মত চিত্র আছে? একটি বিল্ডিং নির্মাণের জন্য ইট আবশ্যক, কিন্তু নিশ্চিতভাবে আমরা নির্বিচারে ইটগুলিকে স্তূপ করতে পারি না বা কোনও মর্টার ছাড়াই একে অপরের উপর বিছিয়ে দিতে পারি না।

নতুন প্রযুক্তিবিদরা মাঠে নেমেছেন। তারা বাস্তুচ্যুত হয়েছে বেশ কয়েকটি জটিল কারখানার অভিজ্ঞ প্রকৌশলী এবং এখন তারা নিজেরাই সেই কারখানাগুলি রক্ষণাবেক্ষণ ও পরিচালনা করতে চান।
যত্রতত্র কাঁচামালের টুকরোগুলো এলোমেলোভাবে স্তূপ হয়ে আছে।
তাদের প্রত্যেকে অনাকাঙ্খিতভাবে যা কিছু সহজে হাত দিতে পারে তা নেয় এবং কারখানায় খাওয়ায়। একজন নিয়ে আসে পাথর, আরেকজন লোহা; তৃতীয়টি মাটি বহন করে, চতুর্থটি জল।
এগুলি কোনও নির্দিষ্ট পরিকল্পনা বা নকশা ছাড়াই একত্রিত হয় এবং তারপরে তারা আরও বেশি করে নিয়ে যায়।
অসংখ্য জৈব এবং অজৈব পদার্থ ক্রমাগত তাদের তৈরি করে

চেহারা কেউ একটি নির্দিষ্ট পদার্থের একটি মুষ্টিমেয় সঙ্গে যন্ত্রপাতি খাওয়ায়, দাবি করে যে এটি দরকারী; অন্য একটি দ্বিতীয় পদার্থের একটি বালতি দিয়ে এটি পূরণ করে, দাবি করে যে এটি এখনও আরও দরকারী। এইভাবে প্রত্যেকেই তার সঠিক কাঁচামালের উপাদানগুলির মতো যা কল্পনা করে তা দিয়ে কারখানাটিকে শ্বাসরোধ করে। পরীক্ষা-নিরীক্ষা হয়, অন্তহীন পরীক্ষা-নিরীক্ষা। একদিকে বেশ কিছু মূর্খ মানুষ সেই কাঁচামালে আগুন দিয়েছে; অন্যদিকে, সবাই ছুটছে ধোঁয়াটে ছাই থেকে কী কী অবশিষ্টাংশ বের করে কারখানার অগ্রভাগে খাইয়ে দিতে।

স্বাভাবিকভাবেই, কারখানাটি অনিয়মিতভাবে কাজ শুরু করে। অধিক অনিয়মিতভাবে কারখানায় কাজ করে, এই উদীয়মান বিশেষজ্ঞরা তাদের প্রচেষ্টাকে আরও বাড়িয়ে তোলেন। তারা নতুন উপায় এবং নতুন উপকরণ সন্ধান করার জন্য এইভাবে এবং সেই পথে দৌড়ায়। এই তাড়াহুড়োতে তারা কাঁচামালের সবচেয়ে প্রয়োজনীয় রাসায়নিক উপাদানগুলিকে পদদলিত করে, ধ্বংস করে বা পুড়িয়ে দেয়, উপাদান যা কখনও কখনও তাদের দ্বারা লক্ষ্য করা যায় না। যখন তারা দেখে যে তাদের প্রচেষ্টার কোন লাভ হচ্ছে না এবং কারখানার অবস্থা ক্রমশ খারাপ থেকে খারাপের দিকে যাচ্ছে, তখন তারা আরও মরুভূমিতে চলে যায় এবং সম্পূর্ণ নতুন পদার্থ খুঁজে পায় যেগুলির সাথে কারখানার কাঁচামালের কোন সম্পর্ক নেই এবং তাদের সাহায্যে তাদের প্ল্যান্টের কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করুন। কিছুক্ষণের জন্য, এই নতুন পদার্থগুলির মধ্যে একটি কারখানার চিৎকার বন্ধ করে দেয়, অন্যটি তার ছিদ্রকারী চিৎকারকে ধাক্কা দেয়, তৃতীয়টি নির্দিষ্ট প্রক্রিয়াগুলির কার্যক্ষম গতিকে কমিয়ে দেয়, অন্যদিকে চতুর্থটি তাদের আরও ত্বরান্বিত করে। এই পরিবর্তনগুলি তাদের কাছে ভাল লক্ষণ বলে মনে হয়; তারা আনন্দে লাফ দেয় এবং ছোট বাচ্চাদের মতো হাততালি দেয় এবং তারপর তারা "শক্তিশালী এবং আরও কার্যকর" পদার্থের সন্ধানে এগিয়ে যায়। কখনও কখনও, কারখানার কিছু অংশ পুরোপুরি কাজ করা বন্ধ করে দেয় বা তারা এতটাই অনিয়মিতভাবে কাজ করে যে তারা তাদের প্রতিবেশীদের নিরাপত্তা বিপন্ন করে। তখনই পুরুষরা তাদের সবচেয়ে বড় দক্ষতা দেখায়। তারা দক্ষতার সাথে "অকেজো" অংশগুলি সরিয়ে ফেলে এবং ফেলে দেয়।

এটা আশ্চর্যের কিছু নয় যে এই সমস্ত প্রচেষ্টা সম্পূর্ণ ব্যর্থতায় পর্যবসিত হয় এবং একের পর এক কারখানাগুলি খুব শীঘ্রই কাজের বাইরে চলে যায়। কিন্তু বিপর্যস্ত প্রকৌশলীরা আশা হারান না।

তারা তাদের মরিয়া পরীক্ষায় অটল থাকে, সেইসব কারখানার প্রকৃত প্রকৌশলী, তাদের প্রকৃতি, যা তারা অস্বীকার করেছে, প্রত্যাহার করতে অস্বীকার করে।

একটি কারখানার সাথে মানবদেহের ক্রমাগত তুলনা একটি রূপক অর্থে করা হয় না। মানবদেহ প্রকৃতপক্ষে অন্যান্য সমস্ত কারখানার মতো একটি কারখানা, এই পার্থক্যের সাথে এটি একটি সাধারণ কারখানার চেয়ে অনেক বেশি জটিল এবং এর উপাদানগুলি এতই ছোট যে তাদের বেশিরভাগই মানুষের কাছে অদৃশ্য এবং বোধগম্য নয়।

ঠিক উপরের ইঞ্জিনিয়ারদের মতই, আমাদের জীববিজ্ঞানীরা পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে মানুষের উপর হাতের সবচেয়ে ভয়ানক যন্ত্র, সম্ভাব্য সর্বোত্তম খাদ্যসামগ্রী, বিভিন্ন কৃত্রিম প্রস্তুতি এবং মানবজাতির কাছে পরিচিত সমস্ত মারাত্মক বিষ দ্বারা। তারা পদার্থের অবিরাম নাম সহ অবিরাম তালিকা প্রকাশ করে এবং তাদের বিভ্রান্তিকর সুপারিশ দিয়ে মানুষকে বিভ্রান্ত করে। প্রত্যেকে সে যা পছন্দ করে তার পরামর্শ দেয়, প্রত্যেকে তার মনে যা আসে তা বলে, এলোমেলোভাবে কাজ করে, থাম্বের নিয়মে।

তারা হাজার হাজার ভলিউম পূরণ করে এবং তাদের সাথে বিশ্বকে প্লাবিত করে, তারা রেডিও জুড়ে বজ্রপাত করে, তারা সংবাদপত্রে বিজ্ঞাপন ছাপিয়ে দেয়।
কিন্তু তারা যা করে তা মিথ্যা, তারা যা বলে সবই পরস্পরবিরোধী।
তারা সবচেয়ে ক্ষতিকারক পদার্থটিকে অত্যন্ত উপকারী হিসাবে উপস্থাপন করে, তবে তারা প্রয়োজনীয় জিনিসটির ব্যবহার নিষিদ্ধ করে। বিভ্রান্তি ও বিভ্রান্তির এই মিডলেতে, লেখকরা নিজেরাই সন্দেহ এবং সিদ্ধান্তহীনতার গোলকধাঁধায় ঝাঁপিয়ে পড়েন, যখন তাদের শ্রোতারা হতবাক এবং বিভ্রান্ত হয়ে পড়েন।
ইতিমধ্যে, হায়, আমাদের কাছের লোকেরা তাদের সঠিক সময়ের আগে অকারণে লক্ষ লক্ষে এই জীবন থেকে বিদায় নেয়।

আমি সারা বিশ্বের সকল মহৎ মনের মানুষকে এগিয়ে আসার আহ্বান জানাই তাদের অলস উদাসীনতা যদি শুধুমাত্র তাদের নিজের স্বাস্থ্যের জন্য এবং তাদের আত্মীয়স্বজনদের জন্য। তারা আমার সাথে হাত মেলাতে দাও যাতে আমাদের ঐক্য শক্তি দিয়ে আমরা মানবজাতির চোখ খুলতে পারি, পুষ্টির বর্তমান ভুল অভ্যাস সংশোধন করতে পারি এবং সেই ভয়ঙ্কর গণহত্যা বন্ধ করতে পারি।

আসুন আমরা প্রত্যেকে তার চোখ খুলি এবং আধুনিক সভ্যতাকে কলঙ্কিত করে এমন মর্মান্তিক কেলেঙ্কারিগুলি মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করি। আমাদের বিজ্ঞানীদের গৃহীত ভুল মনোভাবের মধ্য দিয়ে মুনাফাখোর ও ফটকাবাজরা মাঠে নেমেছে। সবচেয়ে ক্ষতিকারক এবং ব্যাপকভাবে ভেজাল খাদ্যদ্রব্যগুলি ভিটামিনের সমৃদ্ধ উত্স হিসাবে অবাধে প্রচার করা হয় এবং

প্রকাশ্যে জনগণের কাছে বিক্রি। এর মধ্যে রয়েছে বিস্কুট, মিষ্টি, কোমল পানীয় যেমন কোকা-কোলা এবং লেমোনেড, শুষ্ক মাংস, শুকনো দুধ এবং হাজার হাজার অন্যান্য বৈচিত্র্যময় খাবার, যেগুলি তাদের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান থেকে সম্পূর্ণভাবে বঞ্চিত এবং বিশেষ করে অসুস্থতা সৃষ্টি করতে এবং মানুষকে হত্যা করার ঝুঁকিপূর্ণ। সবচেয়ে কৌতূহলী পদার্থগুলি এখান থেকে এবং সেখান থেকে সংগ্রহ করা হয়, একসাথে মিশ্রিত করা হয়, টিন এবং কার্টনে ভরা হয়, আপাতদৃষ্টিতে বৈজ্ঞানিক পোষা প্রাণীর নামগুলির একটি দীর্ঘ স্টিং দিয়ে লেবেল করা হয় এবং অত্যধিক দামে "ডায়েটিক" প্রস্তুতি হিসাবে ভোলা জনসাধারণের কাছে বিক্রি করা হয়।

আধুনিক ওষুধের এতটাই বাণিজ্যিকীকরণ করা হয়েছে যে, বেসরকারি গবেষণাগারগুলো ডাক্তারদের কাছে পাঠানো রোগীর চার্জের ৫০ শতাংশ কমিশন দেয়। বর্তমান বিশ্বের সকল দুর্নীতির বিস্তারিত চিত্র তুলে ধরতে চাইলে শত শত খন্ড পূর্ণ করতে হবে। বর্তমানে সেই কাজটি করার ফুরসত আমার নেই।

এদিকে, জীববিজ্ঞানীরা তাদের গবেষণার সময় একটি নির্দিষ্ট ভিটামিন খুঁজে পান। একটু পরে তারা আবিষ্কার করে যে এটি একটি সাধারণ যৌগ নয়, বরং এক ডজন পদার্থের একটি বিস্তৃত জটিল, যার প্রত্যেকটির জন্য তারা একটি নাম নির্বাচন করে। ধীরে ধীরে তারা লক্ষ্য করে যে একটি নির্দিষ্ট ভিটামিন অন্যের অনুপস্থিতিতে তার শক্তি দেখায় না, বা তারা লক্ষ্য করে যে, জীবদেহে প্রবেশ করার সাথে সাথে একটি পদার্থ অন্যটিতে পরিবর্তিত হয় এবং আরও অনেক কিছু।

মানবদেহে কৃত্রিম ভিটামিনের প্রভাব স্পষ্ট এবং পরস্পরবিরোধী। পুরুষরা কোনো মর্টার ছাড়াই সারিবদ্ধভাবে একটি বাড়ির ইট বিছিয়ে দেয় এবং তারপরে, সেই ভুলটি সংশোধন করার জন্য, তারা একটি বিশাল ব্যারেল নিম্নমানের মর্টার প্রস্তুত করে এবং তা একবারে বিল্ডিংয়ে ঢেলে দেয়। ইটগুলির বাইরের পৃষ্ঠে আটকে থাকা, সেই মর্টারটি কিছুক্ষণের জন্য বিল্ডিংকে বাতাস এবং বৃষ্টি থেকে রক্ষা করে, তবে এটি ইটের মধ্যে সংযোগস্থলে প্রবেশ করে না এবং অবশ্যই, এটি কখনও কাঠামোর ভিতরের স্তরগুলিতে পৌঁছায় না। কখনও কখনও সেই মিথ্যা মর্টারের অত্যধিক পরিমাণ ব্যবহার করা হয়; তারপর যে কোনো বিল্ডিং যার ভিত্তি কিছুটা নড়বড়ে হয় কেবল ধসে পড়ে। ভিটামিনের ইনজেকশনের সময় কখনও কখনও এটি ঠিক হয়, যখন ইনজেকশনের পরপরই রোগী মারা যায়। কীভাবে একজন সম্ভাব্য পদার্থকে পুষ্টি হিসাবে উপস্থাপন করতে পারে যার সামান্যতম পরিমাণ একজন মানুষকে হত্যা করে?

মানবদেহে প্রবেশের পাঁচ মিনিট? পুরুষেরা কখন জ্ঞানে আসবে এবং এই ধরনের মূর্খতা পরিত্যাগ করবে? অনেক ব্যর্থতা, হতাশা এবং দুর্ভাগ্য সত্ত্বেও, পুরুষরা তাদের ভুল এবং বিপর্যয়মূলক পথে অবিরত থাকে, একক পদক্ষেপ পিছু হটতে অস্বীকার করে।

নতুন বই ক্রমাগত তাদের চেহারা তৈরি করে; নতুন তালিকা এবং সুপারিশ ক্রমাগত পুরানো তালিকায় যোগ করা হয় এবং বিষের একটি অবিরাম বন্যা অবিরামভাবে কারখানা থেকে পুরুষদের অঙ্গে প্রবাহিত হয়। যেমনটি হয়, হাজার হাজার ভলিউম পুষ্টি এবং সম্পর্কিত বিষয়গুলিতে লেখা হয়েছে, সবগুলিই ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি এবং অবস্থান, বিভিন্ন বিবরণ এবং বিবরণ, বিভিন্ন তালিকা এবং টেবিল।

এক মুহুর্তের জন্য ধরা যাক যে বইগুলো ব্যক্তিবিশেষের ওপর লেখা ভিটামিন এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান, পুষ্টির সুপারিশ এবং নির্দিষ্ট খাবারের তালিকা সবই সত্য। আমরা তখন ভাবতে পারি যে এটি আসলেই মানুষের পুষ্টির ব্যবহারিক ব্যবস্থা কিনা এবং যারা এই পৃথিবীতে বাঁচতে চায় তাদের হৃদয় দিয়ে এই সমস্ত বইগুলি শেখার দুঃখজনক প্রয়োজনীয়তা রয়েছে কিনা। তাহলে লক্ষ লক্ষ লোকের কী হবে, যারা পাহাড় ও উপত্যকায়, দূর-দূরান্তের গ্রামে এবং গ্রামে বাস করে এবং এই জাতীয় খাদ্য তালিকা এবং টেবিলের সাথে নিজেদের পরিচিত করার সুযোগ নেই? তাদের কি অনাহারে মরতে হবে?

না, ভাল বন্ধুরা, জেগে উঠো তোমার উদাসীনতার টান থেকে, কারণ এটি মানুষের জন্য নির্ধারিত জীবনের পথ নয়। এমন জীবন আসলেই কোনো জীবন নয়; এটা একটা দুঃস্বপ্ন। আমাদের পুষ্টিজনিত সমস্যার প্রতি আমাদের দৃষ্টিভঙ্গির সম্পূর্ণ এবং অবিলম্বে পরিবর্তন আনা উচিত।
পৃথক পুষ্টিকর উপাদান এবং খাদ্য সম্পর্কে প্রকাশনা বন্ধ করা উচিত এবং কৃত্রিম ভিটামিন এবং বিষাক্ত ওষুধের সমস্ত প্রেসক্রিপশন একবারে বন্ধ করা উচিত।

সেই দুঃস্বপ্ন থেকে মানবজাতিকে একবারের জন্য মুক্ত করার একমাত্র উপায় আছে, এবং তা হল আমাদের জীবনযাত্রার পদ্ধতিতে এবং আমাদের পুষ্টির অভ্যাসগুলিতে আমূল পরিবর্তন আনা। এই অভ্যাসগুলিকে এমনভাবে পরিবর্তন করতে হবে যাতে মানুষের জীবনের সাথে সঠিক পুষ্টি ব্যবস্থাকে মিশ্রিত করা যায়। তারপরে পৃথক পুষ্টি উপাদানগুলির মধ্যে পছন্দটি আর কোনও দরকারী উদ্দেশ্যে পরিবেশন করবে না এবং লোকেরা নির্দিষ্ট খাদ্যের বিষয়ে আর চিন্তা করবে না। শুধুমাত্র যেমন সম্পূর্ণ ভারসাম্যপূর্ণ

খাদ্যসামগ্রী বাড়িতে রাখা উচিত যেমন একই পুষ্টির মান আছে; অন্য কথায়, মানুষ যে খাবার গ্রহণ করে তার প্রতিটিই একটি সম্পূর্ণ পুষ্টি হওয়া উচিত।

পাঠকরা নিশ্চয়ই ভাববেন না যে সমস্ত মানবজাতিকে নেতৃত্ব দেওয়া খুব কঠিন সেই চমৎকার পথ ধরে। এটা শুধুমাত্র পৃষ্ঠে তাই মনে হয়. আমি নিজেই এর সমস্ত ধাপ অতিক্রম করার পরে, আমি জানি যে, কঠিন হওয়া থেকে দূরে, এটি একটি অত্যন্ত সহজ কাজ, যার জন্য আমি আমার সমস্ত সময় এবং শক্তি উৎসর্গ করতে প্রস্তুত।

আমাদের অবশ্যই এমন পরিস্থিতি তৈরি করতে হবে যাতে ধনী এবং দরিদ্র, বড় এবং ছোট, শিক্ষিত এবং সহজ উভয়ের জন্য তাদের দ্বারা গৃহীত খাদ্যদ্রব্যগুলির মধ্যে একটি বাধ্যতামূলক বাছাই করার অবিরাম বাধ্যবাধকতার অধীনে না থেকে একটি সুস্থ জীবনযাপন করা সম্ভব হবে। তারপরে খাবারের পছন্দ নির্ধারণ করা হবে আমাদের স্বাদের অনুভূতির দ্বারা, চাহিদা এবং ইচ্ছা যা আমাদের প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রী নির্বাচনের ক্ষেত্রে অনির্দিষ্ট নির্দেশিকা হবে।

আমরা হয়তো ভাবতে পারি, সর্বোপরি, জীববিজ্ঞানীরা কী খুঁজছেন এবং কী তাদের চূড়ান্ত লক্ষ্য। সম্ভবত তারা নিজেরাই তাদের চূড়ান্ত উদ্দেশ্য সম্পর্কে একটি স্পষ্ট ধারণা নেই, তবে আমি তাদের বলব। সুস্থ জীবনযাপনের জন্য আমাদের শরীরে কী ধরনের পদার্থের প্রয়োজন তা খুঁজে বের করার চেষ্টা করছেন তারা। তারা আমাদের জীবদেহে প্রতিটি ভিটামিন এবং প্রতিটি খনিজ পদার্থের সঠিক কার্যকারিতা নিশ্চিত করতে চায়। তারা আবিষ্কার করে যে একটি নির্দিষ্ট ভিটামিন আমাদের বৃদ্ধিকে উদ্দীপিত করে, অন্যটি আমাদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে, তৃতীয়টি দাঁতকে শক্তিশালী করে, ইত্যাদি। কিন্তু এই সমস্ত ঝামেলার মধ্যে নিজেকে বশীভূত করার পরিবর্তে, তারা যদি আফ্রিকার জঙ্গলে একবারের জন্য ভ্রমণ করে এবং সেখানকার হাতিদের জিজ্ঞাসা করে যে তারা শক্তিশালী হাতির দাঁত বাড়ানোর জন্য কী ধরণের ক্যালসিয়াম বড়ি খেয়েছে, বা কী ধরণের প্রোটিন? তারা তাদের বিশাল ভর জমা গ্রাস?

ধরা যাক, হাজার হাজার বছর ধরে নিরন্তর পরিশ্রম করার পর অবশেষে তারা তাদের কাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছেছে। তারপরে তারা গমের একটি দানা বা অন্য কোনও উদ্ভিজ্জ দেহের সমস্ত উপাদানগুলিকে চিনতে সক্ষম হবে এবং আমাদের জীবদেহে তাদের নিজ নিজ কার্যের সম্পূর্ণ বিবরণ বুঝতে পারবে। কিন্তু তারা এত আন্তরিকভাবে যা খুঁজছেন তা ইতিমধ্যে হাতে এবং প্রচুর পরিমাণে রয়েছে। এইভাবে তারা তাদের সর্বোচ্চে পৌঁছেছে

লক্ষ্য, সেই লক্ষ্য যা তারা বহু বছর পর তাদের গবেষণাগারে পৌঁছানোর আশা করতে পারেনি। তাহলে তারা আর কি চায়?

কিন্তু পাঠক নিশ্চয়ই মনে করবেন না যে জীববিজ্ঞানীরা সম্পূর্ণ বিবেকহীন মানুষ। তারা তাদের মত কাজ করার কারণ আছে এবং তাদের নিজস্ব দৃষ্টিকোণ থেকে তারা বেশ শক্তিশালী এবং সংযত কারণ। বিজ্ঞানীদের জন্য "সভ্য এবং সংস্কৃতিবান" ব্যক্তি; তারা অন্ধকার জঙ্গলে বসবাসকারী আদিম পুরুষ নয়, ভাঁজ এবং আস্তাবলে বসবাসকারী নয়। তাহলে কীভাবে তারা তাদের সাদা রুটি, তাদের সুস্বাদু কেক এবং সুস্বাদু পেস্ট্রি ত্যাগ করবে এবং আদিম অসভ্যদের মতো কাঁচা গম দিয়ে তাদের মুখ পূর্ণ করবে? এটা অবশ্যই সত্য যে, সম্পূর্ণ এবং অপরিষ্কার গমকে সাদা রুটি বা পেস্ট্রিতে পরিণত করার সময়, মৃত স্টার্চ এবং চিনি বাদে, এর সমস্ত হাজার হাজার পুষ্টিকর উপাদান ধ্বংস হয়ে যায়, তবে এটি তাদের উদ্বিগ্ন বলে মনে হয় না। তারা আমাদের কখনই ভুলে যেতে দেয় না যে প্রাণহীন স্টার্চ এবং চিনিরও তাদের "সুবিধা" রয়েছে। তারা আমাদের শরীরে উষ্ণতা সরবরাহ করার জন্য প্রয়োজনীয় ক্যালোরি সরবরাহ করে, যখন আমাদের অঙ্গ, গ্রন্থি এবং স্নায়ুর চাহিদা কৃত্রিম ভিটামিন, খনিজ প্রস্তুতি, মিথ্যা হরমোন এবং সর্বোপরি বহুবিধ বিষের মতো বিস্ময়কর "বৈজ্ঞানিক" সংস্থান দ্বারা সন্তুষ্ট হয়। শক্তি এবং ক্ষমতা অন্য.

অবশেষে, শিল্প, হাসপাতাল, ডাক্তার, নার্স, ফার্মেসি, অস্ত্রোপচারের যন্ত্র এবং অন্যান্য অনুরূপ যন্ত্রপাতির কী হবে?
সেগুলো সংগ্রহে কী প্রচেষ্টা করা হয়নি এবং নির্মাণে কী শ্রম ব্যয় করা হয়নি! কীভাবে তারা সেই তুচ্ছ গমের দোহাই দিয়ে সেই সমস্ত "অর্জন" ত্যাগ করতে পারে? এমন একটি পদক্ষেপ কল্পনাও করা যায় না, বাস্তবে অনেক কম নেওয়া হয়। হার্ট অ্যাটাক, ক্যান্সার এবং অন্যান্য রোগে হাজার হাজার, নয়, লক্ষ লক্ষ মানুষ মারা গেলে এটি খুব সামান্যই গুরুত্বপূর্ণ। শীঘ্রই হোক বা পরে মানুষকে যেভাবেই হোক মরতে হবে, তাই একটু আগে মরে এই পৃথিবীর যন্ত্রণা ও যন্ত্রণা থেকে মুক্ত হওয়া কি তাদের জন্য ভালো নয়? 200 বছর বয়স পর্যন্ত বেঁচে থাকার কী লাভ যে পৃথিবীতে ভিড় হচ্ছে? মনের এই মনোভাবের মানুষ আছে জেনে অবাক হবেন না। এটা সত্যিই দৃঢ়ভাবে বলা যেতে পারে যে অধিকাংশ মানবজাতি, মৃতদেহ খাওয়ার নেশায় অন্ধ হয়ে গেছে, আজ সেভাবেই চিন্তা করে। কিন্তু আমি দৃঢ়ভাবে সমগ্র বিশ্বের কাছে ঘোষণা করছি যে সমস্ত মানবজাতিরই উচিত

কাঁচা রাজ্যে গাছপালা গ্রাস. এটাই প্রকৃতির আদেশ।

তবুও, আমি অস্বীকার করি না যে জীববিজ্ঞানীদের পথনির্দেশক উদ্দেশ্য বরাবর মানবতার সেবা করার ইচ্ছা ছিল। কিন্তু যখন তারা তাদের প্রচেষ্টার ব্যর্থতা দেখতে পায়, তখন তাদের এক মুহূর্ত বিলম্ব না করে তাদের বিপজ্জনক পদ্ধতি পরিবর্তন করা উচিত এবং অবিলম্বে সেই বিষয়গুলির সাথে সম্পর্কিত সমস্ত বইয়ের প্রকাশনা বন্ধ করা উচিত; অন্যথায় তারা অবশ্যই আগামী প্রজন্মের অভিশাপের যোগ্য হবে। পুষ্টি সম্পর্কিত বইগুলিতে পাওয়া সমস্ত বিপরীত তথ্য এবং পরিসংখ্যানগুলিকে একত্রিত করার পরে, আমি উপলব্ধ প্রমাণগুলি যত্ন সহকারে পরীক্ষা করেছি এবং ওজন করেছি এবং মৌলিক সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছি যে এখন থেকে পুষ্টির বিষয়ে সমস্ত মানবজাতির একইভাবে চিন্তা করা উচিত এবং একইভাবে খাওয়ানো।

এই উপসংহার সম্পর্কে, সন্দেহ বা মতানৈক্য থাকতে হবে না।

অতএব, যেহেতু এ পর্যন্ত প্রকাশিত বইগুলি পৃথক পুষ্টি উপাদান এবং বিভিন্ন নির্দিষ্ট ডায়েট নিয়ে কাজ করেছে, তাই সেগুলিকে অবশ্যই প্রচলন থেকে প্রত্যাহার করতে হবে যাতে জনসাধারণের মন তাদের অস্বস্তিকর এবং পরস্পরবিরোধী তত্ত্বগুলির দ্বারা আর ঘোলাটে না হয়। . অন্য কথায়, প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, চর্বি, ভিটামিন এবং খনিজগুলির কার্যকারিতা এবং "সুবিধা" নিয়ে কাজ করে এমন সমস্ত বই নিষিদ্ধ করা উচিত। সুতরাং সেই সমস্ত বিপজ্জনক প্রকাশনাগুলি যাতে প্রমাণ করার চেষ্টা করা হয় যে নির্দিষ্ট খাদ্যদ্রব্যের মূল্য তাদের মধ্যে থাকা কিছু নির্দিষ্ট পুষ্টির মধ্যে রয়েছে।

এমনকি যে বইগুলিতে তাদের লেখকরা অন্যদের তুলনায় নির্দিষ্ট ধরণের ফলের শ্রেষ্ঠত্ব নিশ্চিত করার চেষ্টা করেছেন সেগুলিকে অবশ্যই অতিরিক্ত হিসাবে বিবেচনা করা উচিত। সর্বাধিক, ভবিষ্যতের গবেষণাগুলি অন্যান্য শ্রেণীর তুলনায় একটি শ্রেণীর খাদ্যসামগ্রীর বিকাশের মাত্রা এবং সুবিধাগুলি নির্ধারণের জন্য প্রয়োজনীয় ডেটা সরবরাহ করার জন্য সাধারণ পরীক্ষা-নিরীক্ষার দিকে পরিচালিত হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ফল, সিরিয়াল, ডাল, বাদাম, সবুজ শাকসবজি এবং শিকড়ের মধ্যে বিস্তৃত পার্থক্য নিশ্চিত করার জন্য অধ্যয়ন করা যেতে পারে, যদি এই ধরনের পার্থক্য সত্যিই বিদ্যমান থাকে।

অতঃপর, সমস্ত প্রগতিশীল লেখক, বিজ্ঞানী, চিকিৎসক, সাংবাদিক এবং মানবতাবাদীদের প্রধান কর্তব্য হওয়া উচিত প্রাকৃতিক পুষ্টির অবক্ষয়ের ফলে যে বিপুল ক্ষয়ক্ষতি হয়েছে তার প্রতিটি দিক সাধারণ জনগণের সামনে তুলে ধরা এবং মানুষকে নিঃশর্তভাবে অনুশাসন মেনে চলার আহ্বান জানানো। প্রকৃতির.

আসল শরীর এবং মিথ্যা শরীর

রান্না করা খাবারের অভ্যাসগত ভোক্তা আসলে একজনের মধ্যে দুই ব্যক্তির সমন্বয়; তার দুটি দেহ আছে। প্রথম দেহ, প্রকৃত মানুষ, প্রকৃত মানুষ নিজেই, যাকে প্রাকৃতিক পুষ্টির মাধ্যমে সৃষ্টি করা হয়েছে এবং এখনও প্রাকৃতিক পুষ্টি দ্বারা টিকে আছে। দ্বিতীয় দেহ, FALSE MAN, অস্বাভাবিক, রান্না করা, কৃত্রিম খাবারের মাধ্যমে অস্তিত্বে আনা হয়েছে এবং শুধুমাত্র অস্বাভাবিক পুষ্টিতে বেঁচে আছে।

মানবদেহের সমস্ত কোষ যেগুলি সুস্থ, বিশেষায়িত এবং সক্রিয় হয়ে জীবন বজায় রাখে এবং একজন ব্যক্তিকে তার পায়ে রাখে, প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্য দ্বারা সম্পূর্ণরূপে নির্মিত, পুষ্ট, পরিচালিত এবং প্রতিস্থাপিত হয়। এগুলি হল সেই কোষ যা পেশীকে শক্তি দেয়, হৃৎপিণ্ডের সংকোচন নিয়ন্ত্রণ করে, মস্তিষ্কের আবেগকে শরীরে প্রেরণ করে এবং ক্ষরণ তৈরি করে। এই উচ্চ-বিকশিত কোষগুলির পাশাপাশি অন্যান্য কোষ রয়েছে যেগুলি সাধারণ কোষগুলির সাথে কিছু পৃষ্ঠতলের সাদৃশ্য বহন করে, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে, সবচেয়ে প্রাথমিক কাঠামো, বিশেষ কার্যের জন্য প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি এবং প্রক্রিয়ার অভাব রয়েছে এবং সাধারণত অবক্ষয় এবং রোগাক্রান্ত। এই কোষগুলি জন্ম, বংশবৃদ্ধি এবং সম্পূর্ণরূপে অস্বাভাবিক এবং অসম্পূর্ণ খাদ্যের খরচে বৃদ্ধি পায়।

রান্না করা খাবারের আসক্তের জীবের মধ্যে, প্রকৃত মানুষ খুব কমই দখল করে রুম সত্যিই. এমনকি সবচেয়ে পাতলা ব্যক্তির ক্ষেত্রেও শরীরের একটি উল্লেখযোগ্য অনুপাত নিষ্ক্রিয় কোষ নিয়ে গঠিত।

প্রতিটি গ্রন্থি বা অঙ্গের জন্য একটি নির্দিষ্ট সংখ্যক সক্রিয় এবং বিশেষ কোষের প্রয়োজন হয়, কিন্তু এই ধরনের কোষগুলির প্রয়োজনীয় পরিপূরক গঠনের সাথে সাথে প্রদত্ত অঙ্গে অতিরিক্ত কোষের নির্মাণ বন্ধ হয়ে যায়,

অন্যথায় এটি একটি অত্যধিক আকার বৃদ্ধি হবে. এখন, যেহেতু সক্রিয় কোষগুলি কেবলমাত্র প্রাকৃতিক পুষ্টির মাধ্যমে সৃষ্ট হয়, যেখানে খাদ্য আসক্ত ব্যক্তি তার শরীরকে প্রয়োজনীয় পরিমাণে প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রী সরবরাহ করে না, তাই অঙ্গটি ফলস্বরূপ ঘাটতি পূরণ করতে এবং একটি সংগ্রহ করে তার আকারকে যুক্তিসঙ্গত সীমার মধ্যে রাখতে বাধ্য। রান্না করা খাবার থেকে নির্দিষ্ট সংখ্যক নিষ্ক্রিয় কোষ তৈরি হয়। এই ধরনের অকেজো এবং পরজীবী কোষগুলি হাড়, নখ এবং চুল বাদ দিয়ে একজন খাদ্য আসক্তের সমস্ত অঙ্গ এবং সিস্টেমে প্রচুর পরিমাণে থাকে।

তবুও, কিছু মানুষের জীব এখনও একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য অপ্রাকৃত খাদ্যের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সক্ষম। প্রকৃতপক্ষে, এটি ক্ষুধা হ্রাস, পেটের ব্যাধি, বমি বমি ভাব, বমি, অনিদ্রা, মাথাব্যথা এবং অন্যান্য অনুরূপ উপায়গুলির দ্বারা মিথ্যা পুরুষের গঠন রোধ করতে সর্বোত্তমভাবে ক্লান্ত হয়। অদূরদর্শী লোকেরা এই ধরনের সতর্কতামূলক উপসর্গগুলিকে জীবের কিছু দুর্বলতার লক্ষণ হিসাবে বিবেচনা করে, তাই অপ্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্য খাওয়া বন্ধ করার পরিবর্তে, তারা রোগীকে "পুষ্ট ও শক্তিশালী" করার জন্য তাদের ব্যবহারকে আরও বেশি উত্সাহিত করে। এবং যখন "পুষ্টিকর" খাবারের ক্রমাগত আক্রমণের অধীনে দীর্ঘ, টানা সংগ্রাম প্রকৃত মানুষের পরাজয়ের সাথে একটি করুণ পরিসমাপ্তি ঘটায়, তখন জীব তার দৃঢ় প্রতিরোধ ত্যাগ করতে এবং সেই অপ্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যগুলির সাথে নিজেকে "অভিযোজিত" করতে বাধ্য হয়। এটি মিথ্যা মানুষের জন্মের সংকেত, যে শীঘ্রই একটি নেকড়ের মতো গ্রাস করতে শুরু করে এবং অপ্রতিরোধ্যভাবে বেড়ে ওঠে। তবুও অদূরদর্শী লোকেরা এই বৃদ্ধিকে পুনরুদ্ধারের নিশ্চিত লক্ষণ হিসাবে বিবেচনা করে।

সময়ের ব্যবধানে সেই প্রতিরোধ দুর্বল হয়ে পড়ে, এবং আজ সেই পর্যায়ে পৌঁছেছে যখন অনেক শিশু দুটি দেহ নিয়ে জন্মগ্রহণ করেছে। এই ধরনের শিশুরা পৃথিবীতে আসার আগেই মিথ্যা মানুষ গড়ে তুলতে শুরু করে। নারীর নিতম্ব ও পায়ে, শিশুদের মোটা গালে, পুরুষের খোঁচা ও ঘাড়ে এবং অন্য কোথাও আপনি মিথ্যা পুরুষকে দেখতে পাবেন। মিথ্যা লোকটি তাদের জীবনের প্রথম দিকে অল্পবয়সী কুমারীদের সুন্দর পরিসংখ্যানকে বিকৃত করে, প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের তাদের কাজের ক্ষমতা থেকে বঞ্চিত করে। এটি মানুষের হৃৎপিণ্ড, কিডনি, রক্তনালী, গ্রন্থি এবং টিস্যুতে প্রবেশ করে এবং তাদের কার্যকলাপকে অবশ করে দেয়। সাধারণভাবে বলতে গেলে, এটি আসল মানুষকে তার খপ্পরে নিয়ে যায় এবং ধীরে ধীরে তাকে চেপে ধরে এবং শ্বাসরোধ করে।

যখন একজন রান্না করা খাবারের আসক্ত ব্যক্তি কিছু ফল খেয়ে তার ক্ষুধা মেটান, তখন এর অর্থ হল প্রদত্ত মুহুর্তে প্রকৃত মানুষ তৃপ্ত হয়ে গেছে এবং খাবারের জন্য তার আর কোন ইচ্ছা নেই। কিন্তু ভন্ড মানুষটি প্রাকৃতিক পুষ্টির কোন অংশই পায়নি, তাই সে এখন নিজের বিশেষ খাবার দাবি করে। যে বিষয়টিকে বিশেষভাবে দুর্ভাগ্যজনক করে তোলে তা হল যে সে প্রকৃত মানুষের মুখের মাধ্যমে তার নেতিবাচক ইচ্ছা প্রকাশ করে। রান্না করা খাবারের জন্য উদাসীন আকাঙ্ক্ষা হল সেই দৈত্যের তাগিদ এবং প্রকৃত মানুষের চাহিদার সাথে এর কোন সম্পর্ক নেই। সেই তৃষ্ণা সেই মুহুর্তে পেটুকতায় পরিবর্তিত হয় যখন দুটি পাশবিক আবেগ, আসক্তি এবং নেতিবাচক আকাঙ্ক্ষা শক্তি যোগ দেয়।

এখানেই প্রকৃত মানুষ, কোন চিন্তা বা প্রতিফলন ছাড়াই, সবচেয়ে ঘৃণ্য কাজটি সম্পাদন করে। সে দিনের পর দিন নিরন্তর পরিশ্রম করে, প্রচন্ড কষ্ট ও কষ্টের সাথে অর্থ উপার্জন করে এবং তারপরে, তার চেয়েও বড় কষ্ট এবং কষ্টের সাথে, সে তার কষ্টার্জিত অর্থ দিয়ে কেনা প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীকে ক্ষতিকারক পদার্থে পরিণত করে, তার মাধ্যমে তার শরীরে প্রবেশ করে। নিজের মুখ, তাদের খাদ্যনালীতে হজম করে, তাদের রক্তপ্রবাহে শোষণ করে এবং তাদের সেই দানব, তার চরম শত্রুর কাছে পৌঁছে দেয়, যাকে সে তার নিজের বুকে লালন-পালন করে এবং যার জঘন্য শরীর সে তার দুর্বল পেশীতে ক্রমাগত বহন করে।

এখানে, আমি অবশ্যই জীববিজ্ঞানীদের জিজ্ঞাসা করতে চাই যারা প্রোটিনের প্রশংসা করে এবং কৃত্রিম ভিটামিনের অনুমিত শক্তির উপর মিথ্যা আশা পোষণ করে, তারা কি সেসব পুরুষ ও মহিলাকে করুণা করে না যারা রাস্তায় হাঁটতে হাঁটতে টলতে টলতে টলতে পারে, সবেমাত্র বিশাল ওজনকে টেনে আনতে সক্ষম হয়? তাদের দুর্বল পায়ে মিথ্যা মানুষ. সেসব মানুষের বিবেক ও যুক্তি কোথায়? অকেজো চর্বি-মাংসের সেই জনগোষ্ঠী কি তাদের চিন্তার খোরাক দেয় না? সর্বোপরি, কার্পুলেন্স হল তাদের "সম্পূর্ণ-সুষম" প্রাণী প্রোটিন এবং "পাচ্য" সাদা রুটির ফল। কেবল সেই মোটা লোকদের তাদের রুটি এবং মাংস থেকে বঞ্চিত করার চেষ্টা করুন, এবং প্রকৃতির সবচেয়ে প্রাথমিক নিয়ম অনুসারে তাদের কিছু সময়ের জন্য খাওয়ান, তারপরে লক্ষ্য করুন কিভাবে এই শয়তান জনগণ কয়েক মাসের মধ্যে গলে যায় এবং অদৃশ্য হয়ে যায়।

যখন আমরা বিবেচনা করি কত সহজে আমরা সেই অপ্রয়োজনীয় থেকে পরিত্রাণ পেতে পারি মাংসের স্তূপ এবং প্রভাব সবচেয়ে সহজ এবং দ্বারা সম্পূর্ণ পুনরুদ্ধার

প্রাকৃতিক পদ্ধতিতে, আমরা হয়তো ভাবতে পারি যে কেন উচ্চ শিক্ষাগত বিশিষ্ট ব্যক্তিরা সাফল্যের কোনো সম্ভাবনা ছাড়াই বিপজ্জনক এবং বুদ্ধিহীন উপায়ের আশ্রয় নেয়।

মিথ্যা মানুষ শুধুমাত্র অধঃপতিত কোষ গঠিত হয় না, কিন্তু অতিরিক্ত তরল, চর্বি, সংমিশ্রণ, লবণ, বিষ এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক পদার্থ, যা প্রকৃত মানুষের সমস্ত গহ্বর এবং টিস্যুতে প্রবেশ করেছে এবং ছড়িয়ে পড়েছে। প্রতিটি অসুস্থতা, ব্যতিক্রম ছাড়া, মিথ্যা মানুষের কোষে অস্তিত্বের জন্য বলা হয়। মিথ্যা মানুষের কোষেও জন্ম নেয় ক্যান্সার।

এর আইন লঙ্ঘনের কারণে রোগ সৃষ্টি হয়
প্রকৃতি

একটি কারখানা ভেঙে যাওয়ার দুটি কারণ থাকতে পারে: অভাব এর কাঁচামালের ভারসাম্য এবং বাইরে থেকে আসা আনুষঙ্গিক ক্ষতি। অন্য কোনো কারণ থাকতে পারে না। বাহ্যিক উত্স (পোড়া, আঘাত, বিষক্রিয়া এবং আরও অনেক কিছু) থেকে মানব জীবের দ্বারা সংঘটিত আনুষঙ্গিক ক্ষয়ক্ষতিগুলি সহজেই বোঝা যায় এবং তাদের চিকিত্সায় নিযুক্ত করা পদ্ধতিগুলির বিষয়ে কোনও দ্বিমত নেই।

এই বাহ্যিক ক্ষতিগুলির মধ্যে সমস্ত স্ব-শাসিত থেরাপিউটিক ওষুধ, কৃত্রিম ভিটামিন, খনিজ পদার্থ, অ্যালকোহল, নিকোটিন, চা, কফি এবং সেইসাথে রান্না করা খাবারের সাথে শরীরে প্রবেশ করা অসংখ্য বিষের দ্বারা জীবের ক্ষতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এবং প্রতিটি অঙ্গে জমা হয়।

মানুষের জন্য একমাত্র সুরেলা এবং ত্রুটিহীন কাঁচামাল জীব হল প্রকৃতি দ্বারা নির্ধারিত কাঁচা গাছপালা। এই সংস্থাগুলির মধ্যে সামান্যতম পরিবর্তনের অর্থ হল প্রদত্ত কারখানার কাঁচামালের সামঞ্জস্য নষ্ট করা; এর মানে হল সেই কারখানার সঠিক কার্যক্রমকে স্থানচ্যুত করা; অন্য কথায়, এর অর্থ রোগ। প্রকৃতির নিয়মের সাথে সামঞ্জস্য রেখে, এটি অবশ্যই একটি স্বতঃসিদ্ধ হিসাবে বিবেচিত হবে, যার সম্পর্কে কখনই কোন সন্দেহ বা মতের বৈচিত্র্য থাকা উচিত নয়।

মানব কারখানার কাঁচামালকে পুষ্টি বলা হয়।

প্রকৃতি এমন নিখুঁত হিসেব করে মানুষের জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামাল তৈরি করেছে যে আমরা যখন আমাদের মুখে আঙুরের একটি বেরি রাখি, তখন সেই ছোট্ট বেরিটি ভেঙ্গে যায় এবং তার সমস্ত প্রয়োজন মেটাতে জীবজগতে ছড়িয়ে পড়ে। এই বেরি প্রথমে সাধারণ কোষগুলির প্রাথমিক কাঠামো তৈরি করে, তারপরে এটি পৃথক কোষগুলির সমস্ত অভ্যন্তরীণ প্রক্রিয়া তৈরি করে, উত্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামাল সরবরাহ করে, সমস্ত উপাদানের অংশগুলিকে পরিষ্কার এবং লুব্রিকেট করে এবং ক্ষতিগ্রস্থগুলিকে পুনর্নবীকরণ করে, বয়স্কদের প্রতিস্থাপন করে যৌবনের কোষ দ্বারা ক্লান্ত কোষ, মোটরগুলিতে জ্বালানী সরবরাহ করে এবং তাদের গতিশীল করে, শরীরকে প্রয়োজনীয় উষ্ণতা এবং শক্তি দেয় এবং এর জন্য প্রয়োজনীয় অন্য কোনও কাজ সম্পাদন করে।

পাঠক আশ্চর্য হতে পারেন যে এটি কীভাবে হয় যে এমন লোক রয়েছে যারা কখনও কখনও সপ্তাহ বা মাস ধরে কোনও ফল খায় না এবং তবুও তারা বেঁচে থাকতে পারে। উত্তর হল, সাধারণভাবে বলতে গেলে, এমনকি সবচেয়ে নিশ্চিত রান্না খাওয়ার আসক্ত ব্যক্তিও কিছু না কিছু কাঁচা পুষ্টি গ্রহণ করে। অনেক সময় স্বাভাবিক কোষগুলি সত্যিই সপ্তাহ বা মাস ধরে অনাহারে থাকে, কিন্তু ফলগুলি অত্যধিক ঘনীভূত এবং উচ্চ পুষ্টিকর খাবারের কারণে, তাদের একটি খুব কম পরিমাণ একজন ব্যক্তিকে তার পায়ে রাখে। কিন্তু সেই ক্ষুধা যদি অযৌক্তিকভাবে দীর্ঘায়িত হয় (বিষয়টি নিজেই এই ক্ষুধা অনুভব করে না), জীবের মধ্যে বিভিন্ন ব্যাধি, ঘা এবং অসুস্থ অবস্থা দেখা দেয়, যার মধ্যে সবচেয়ে গুরুতর স্কার্ভি।

স্কার্ভির সময় উচ্চতর পুষ্টিকর উপাদানের অনুপস্থিতির কারণে কোষগুলি ধীরে ধীরে নষ্ট হয়ে যায়। পরে, কৈশিকগুলির দেয়ালগুলি ফেটে যেতে শুরু করে, যা রক্তের বহিঃপ্রকাশের জন্ম দেয়। মাড়ি এখন প্রাণবন্ত ও স্পঞ্জি হয়ে যায়, দাঁত পড়ে যায় এবং রোগীর সারা শরীর আলসারে ঢেকে যায়। অদূরদর্শী ব্যক্তিদের দৃষ্টিতে এই রোগটি সম্পূর্ণরূপে ভিটামিন সি-এর অভাবের কারণে হয়। বিশ্বের সমস্ত রান্না করা খাবার, ওষুধ এবং কৃত্রিম ভিটামিনের এই ধরনের রোগীর জীবন বাঁচানোর ক্ষমতা নেই। কিছু তাজা ফল বা সবজি না নিলে তার মৃত্যু অনিবার্য।

প্রকৃতি মানুষের জন্য খুব প্রশ্রয় দিয়েছে, কিন্তু মানুষ সেই ভোগের সুযোগ নেয়। আমেরিকান সাইটোলজিস্ট ইভি কাউড্রি

বলেছেন: "ম্যালিগন্যান্ট হয়ে যাওয়া কোষগুলির দ্বারা প্রশিক্ষিত পরিষেবার শারীরিক অর্থনীতির ক্ষতি গুরুতর নয়, কারণ সমস্ত ধরণের বিশেষ কোষে উদ্বৃত্ত রয়েছে যা প্রয়োজনের ক্ষেত্রে বলা যেতে পারে, যা শারীরবৃত্তীয় মজুদ হিসাবে পরিচিত। নয়-দশমাংশ অ্যাড্রিনাল কর্টেক্সের, ফুসফুসের 1/2, যকৃতের 3/4, থাইরয়েড এবং অগ্ন্যাশয়ের 4/5 এবং সমস্ত প্লীহা নিরাপদে অপসারণ করা যেতে পারে" (ক্যান্সার সেল, ফিলাডেলফিয়া এবং লন্ডন, 1955, পৃ. 11)। এমনকি বিশ্বের সবচেয়ে বিখ্যাত সাইটোলজিস্ট এতই অদূরদর্শী যে তিনি একটি গ্রন্থির নয়-দশমাংশের ক্ষতিকে জীবের জন্য গুরুতর মনে করেন না; ক্ষতি তার কাছে তখনই দেখা যায় যখন প্রদত্ত জীব সম্পূর্ণরূপে কাজ করা বন্ধ করে দেয়। কিন্তু Cowdry-এর গবেষণায় কাঁচা-খাদকদের এই বিশ্বাসের সত্যতা নিশ্চিত করা যায় যে কাঁচা পুষ্টি গ্রহণে কোনো হ্রাসের পরে সক্রিয় কোষের সংখ্যা আনুপাতিকভাবে হ্রাস পায়, এবং সেই কারণে, একটি নির্দিষ্ট গ্রন্থি বা অঙ্গের কার্যক্ষমতাতে। প্রায়শই রান্না করা খাওয়ার আসক্তের অঙ্গগুলি কোষের সাধারণ পরিপূরকের মাত্র এক-দশমাংশ বা এক-পঞ্চমাংশের শ্রম দ্বারা তাদের অস্তিত্ব বজায় রাখে।

যখন প্রাপ্য অ্যাকাউন্টের আইন নেওয়া হয়

প্রকৃতি কোন রোগের কারণ গোপন থাকে না; সবকিছু দিনের আলোর মতো পরিষ্কার হয়ে যায়। স্বাভাবিক, সক্রিয় কোষের সংখ্যা হ্রাস পাওয়ার সাথে সাথে প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের পরিমাণ হ্রাসের ফলে, গ্রন্থি এবং অঙ্গগুলি তাদের ক্রিয়াকলাপে ব্যর্থ হয় এবং কাঁচামালের ঘাটতির কারণে ফলন দুর্বল, অপর্যাপ্ত এবং ত্রুটিযুক্ত হয়। ফলস্বরূপ, প্রদত্ত গ্রন্থি এবং অঙ্গগুলি অসুস্থ হয়ে পড়ে। আবার, যেহেতু তুলনামূলকভাবে খুব কম সক্রিয় কোষ অবশিষ্ট থাকে এবং যেগুলি থাকে তারা ক্ষুধার্ত এবং ক্লান্ত হয়ে পড়ে, হৃৎপিণ্ডের দেয়ালগুলি ছড়িয়ে পড়ে এবং ভালভগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়; ত্বকের সংবেদনশীল অংশ, অন্ত্র, পেট এবং শরীরের অন্যান্য সদস্য যা ক্রমাগত চাপের সাপেক্ষে প্রতিবন্ধী হয়; কৈশিকগুলি প্রসারিত হয় এবং তারপর ফেটে যায়, যার ফলে পাকস্থলী এবং অন্ত্রের ক্ষত হয়, শ্লেষ্মা ঝিল্লি থেকে নির্গত হয়, পাইওরিয়া, হেমোরয়েডস, একজিমা ইত্যাদি। পর্যাপ্ত পুষ্টির অভাবে দাঁত ক্ষয় হয়; চুল ধূসর হয়ে যায় বা পড়ে যায়। একই সময়ে, রান্না করা খাবারের মাধ্যমে জীবদেহে প্রবর্তিত বিষাক্ত পদার্থের জমে জয়েন্টগুলি অক্ষম হয়; রক্তনালীগুলির দেয়ালগুলি শক্ত জমা দিয়ে আবৃত থাকে; পাথর (বা calculi) মধ্যে গঠিত হয়

মূত্রাশয়; স্ক্লেরোসিস, উচ্চ রক্তচাপ, সায়াটিকা, বাত, গেঁটেবাত এবং অন্যান্য অনেক রোগ তাদের চেহারা তৈরি করে। অবশেষে, এটি এখন অপোপ্লেটিক আক্রমণের কারণগুলি ব্যাখ্যা করা বেশ সহজ কাজ হয়ে উঠেছে এবং

ক্যান্সার

কোন রান্না করা খাওয়ার নিজেকে সুস্থ মনে করা উচিত নয়। তার অসুস্থতার ভিত্তি তার জন্মের আগেই তার নেশাগ্রস্ত রান্না-খাওয়া মা দ্বারা তৈরি করা হয়েছে। তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ক্ষয়প্রাপ্ত হয় এবং প্রতি মুহূর্তে তারা বিপদে পড়ে বা তাদের শক্তির শেষ ভাণ্ডার নিঃশেষ করে ফেলে। এই লাইনগুলি পড়ার পরে, যে কেউ তার স্বাস্থ্যকে মূল্য দেয় এবং তার জীবনের যত্ন নেয় তাকে অবশ্যই সেই বিপদের দিকে দৃঢ় সিদ্ধান্ত নিতে হবে এবং তার জীবের ইতিমধ্যেই যে ক্ষতি হয়েছে তা পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে মেরামত করতে হবে। বিশেষত, যারা স্থূলতা এবং উচ্চ রক্তচাপে ভোগেন তাদের এক মুহূর্তের জন্য দ্বিধা করা উচিত নয়, কারণ তাদের জীবন একটি সুতোয় ঝুলে আছে। তারা অবশ্যই আগামীকাল তাদের শোকের নোটিশে অশুভ শব্দ "অপ্রত্যাশিত" উপস্থিত হতে দেবে না। এই শব্দটি "সভ্য" মানুষের অজ্ঞতার সবচেয়ে আকর্ষণীয় প্রমাণ।

ছোট শিশুর কখনই কারণ ছাড়া কান্না করা উচিত নয়; তার কখনই অস্থির রাত কাটানো বা পেটের অসুখে ভোগা উচিত নয়, জ্বর থেকেও কম। বা তার কখনও ভিটামিন বা ক্যালসিয়ামের অভাব অনুভব করা উচিত নয়।

এসবই রান্না করা খাবার, দুধ আর তার রান্না-খাওয়া মায়ের দুধের হীনমন্যতার ফল। আমি বারবার ঘোষণা করছি যে একটি নবজাতক শিশুকে রান্না করা খাবারে অভ্যস্ত করা সবচেয়ে নিষ্ঠুর অপরাধ। এখন অবধি এই অপরাধটি সমস্ত পিতামাতার দ্বারা অনিচ্ছাকৃতভাবে সংঘটিত হয়েছে; এখন থেকে এটি একটি পূর্বপরিকল্পিত অপরাধ হিসেবে গণ্য হবে। আগামীকাল, কোন পিতামাতা তাদের অপরাধ প্রশমিত করতে সক্ষম হবে না।

একটি অস্ত্রোপচার অপারেশন করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, রোগীকে সম্পূর্ণ কাঁচা খাওয়ার আশ্রয় নিতে হবে। যদি ক্ষতিগ্রস্ত অঙ্গটি সক্রিয় কোষের পরিপূরককে সম্পূর্ণরূপে হারিয়ে না ফেলে, তবে এটি সুস্থ কোষের জন্ম দিয়ে এবং রোগাক্রান্ত কোষগুলি থেকে পরিত্রাণ পেয়ে তার সম্পূর্ণ কার্যক্ষমতা পুনরুদ্ধার করতে পারে।

যতক্ষণ পর্যন্ত মানুষের শরীরে কোনো রোগাক্রান্ত কোষ থাকে, ততক্ষণ রান্না করা খাবারের তীব্র আকাঙ্ক্ষা থাকে। কিন্তু একবার শরীর তার রোগাক্রান্ত কোষ থেকে পরিষ্কার হয়ে গেলে, রান্না করা খাবারের দৃশ্য বাস্তবে পূর্ণ হয়

আনন্দের পরিবর্তে বিরক্তি সহ মানুষ। "ক্ষুধা" এর অনুভূতি যত শক্তিশালী, রোগটি তত গভীর এবং গুরুতর। সংক্ষেপে, রান্না করা খাবারের আকাঙ্ক্ষা হল রোগের আকাঙ্ক্ষা এবং সেই আকাঙ্ক্ষার অধ্যবসায় রোগের জেদকে বোঝায়। তাই রোগকে বশ ও বিনাশ করতে হলে মিথ্যা মানুষকে ক্ষুধার্ত করা প্রয়োজন।

ক্যান্সার রোগীদের অবিলম্বে কাঁচা খাবারের অত্যন্ত সীমিত খাদ্যে রাখা উচিত, যেমন দিনে এক পাউন্ড আপেল বা আঙ্গুর।
এই পরিমাণ প্রকৃত মানুষটিকে বাঁচিয়ে রাখার জন্য যথেষ্ট, যখন ক্যান্সার কোষগুলি, এর কোনো অংশ পেতে অক্ষম, ধীরে ধীরে মারা যাবে। যে ব্যক্তিকে নিশ্চিত মৃত্যুদণ্ডে দণ্ডিত করা হয়েছে, তার শেষ ত্বরান্বিত করার মূল্যে তার তালুকে তৃপ্ত করার আর কোনো অধিকার নেই।

এখন দেখা যাক 350,000 ধরনের বিষাক্ত পদার্থ যাকে তারা ওষুধের নাম দিয়েছে তা আমাদের কী উপকারী সেবা দিতে পারে।
তারা কি সম্ভবত ভিন্ন কোষের সংখ্যা বৃদ্ধি করতে পারে, দুর্বল কোষগুলিকে শক্তিশালী করতে পারে বা অক্ষম কোষগুলিকে নতুন করে কাজ করার ক্ষমতা দিতে পারে? তারা কি ক্ষুধার্ত গ্রন্থিগুলিতে কাঁচামাল সরবরাহ করতে পারে বা আগুনে ধ্বংস হওয়া পুষ্টি উপাদানগুলি প্রতিস্থাপন করতে পারে? তারা কি হৃদয়ের পেশী শক্তিশালী করতে পারে বা তাদের অমেধ্য রক্তনালীগুলি পরিষ্কার করতে পারে? রান্না করা খাবারের সাথে আমাদের শরীরে প্রবেশ করা নোংরা এবং বিষের অবিরাম প্রবাহ কি তারা বন্ধ করতে পারে? অবশেষে, তারা কি একের পর এক ক্যান্সার কোষকে আলাদা করে ধ্বংস করতে পারে বা তাদের শরীরে ফিরিয়ে আনতে পারে? সম্ভবত এই বিষগুলি সত্যিই আমাদের পুষ্টির একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ গঠন করে এবং এটি একটি তত্ত্বাবধানে প্রকৃতি তাদের প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীতে অন্তর্ভুক্ত করতে ভুলে গেছে।

ব্যাপারটা আসলে ওই পদার্থের প্রভাব
জাদুকর, প্রতারণামূলক, আপাত, পরস্পরবিরোধী এবং সর্বদা ক্ষতিকর।
ওষুধের উপকারী বৈশিষ্ট্যগুলির উপর বিশাল সাহিত্য আমাদের যুগের পৌরাণিক কাহিনী।
কুসংস্কারের একটি বিশাল জগৎ এই পৃথিবীর সমস্ত মানুষকে তার নিরঙ্কুশ নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং ক্ষতিকারক ওষুধগুলি তাবিজের ভূমিকা গ্রহণ করে।

আমাদের অবশ্যই অভিনব উচ্চতা থেকে নেমে আসতে হবে এবং এই সমস্যাগুলির প্রতি বাস্তবসম্মত মনোভাব গ্রহণ করতে হবে। একটি অসীম ক্ষুদ্র কোষের নিজস্ব, সমস্ত মনুষ্য-নির্মিত কারখানার চেয়ে জটিল কাঠামো রয়েছে। এই

খুব সাধারণ সত্য থেকে স্পষ্ট যে বিশ্বের বিশেষজ্ঞরা তাদের সমস্ত সমন্বিত প্রচেষ্টার মাধ্যমে কখনও একটি জীবন্ত কোষকে অস্তিত্বে আনতে সক্ষম হননি। এবং তবুও প্রতিটি অঙ্গ এই জাতীয় কোষের মিলিয়ার দ্বারা গঠিত। তবুও, একজন সাধারণ চিকিৎসক নিজেকে সেই বিস্তৃত জগতের একজন বিশেষজ্ঞ কল্পনা করেন। সেই চিকিত্সক যখন কাগজের টুকরোতে কিছু বিষাক্ত "ওষুধের" নাম লেখেন, তখন তিনি নির্বোধভাবে অনুমান করেন যে তিনি একক বিষের প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে কোটি কোটি কারখানার অগোছালো কাজগুলি পুনরুদ্ধার করতে পারেন। আমার ছোট বাচ্চাদের হাতে ধরে, বছরের পর বছর ধরে, আমি সেই কল্পিত, জীবনদায়ী অমৃত খুঁজে পাওয়ার আশায় এক দেশ থেকে অন্য দেশে ঘুরেছি! একই কাল্পনিক আশা নিয়েই প্রতিটি রোগী, তার অবস্থা যাই হোক না কেন, আজ তার ডাক্তারের দরজায় কড়া নাড়ছে বা হাসপাতালের কাতারে জায়গা করে নেবে।

যেখানে প্রতিটি রোগের একমাত্র নিরাময় সম্পূর্ণরূপে রোগীর নিজের হাতে। সমস্ত রোগের কারণ রান্নাঘরের আগুনে পাওয়া যায়। সেই আগুন নিভে গেলে মানুষের সমস্ত দুঃখ-কষ্ট দূর হয়ে যাবে। সম্পূর্ণ কাঁচা-খাওয়া শুধুমাত্র প্রতিটি ধরণের অসুস্থতার প্রতিরোধক হিসাবে কাজ করে না, তবে এটি ইতিমধ্যে সংকুচিত সমস্ত রোগকে সম্পূর্ণরূপে নিরাময় করে, সবচেয়ে হালকা থেকে গুরুতর এবং জটিল, তবে শর্ত থাকে যে আক্রান্ত অঙ্গটি এখনও জীবনের কিছু লক্ষণ ধরে রাখে।

এই ছোট্ট বইটিতে, আমি এই বিষয়টিকে দৈর্ঘ্যে মোকাবেলা করতে পারি না। শুধু একটি উদাহরণ পেশ করাই যথেষ্ট। কার্ডিওভাসকুলার রোগ আজ মানবজাতির ক্ষতিকারক। কিছু কিছু দেশে হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন রোগে মৃত্যুর হার মোট মৃত্যুর হারের অর্ধেকেরও বেশি এবং অনুপাত ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। এই রোগগুলির বিরুদ্ধে বিদ্যমান সমস্ত ওষুধগুলি সম্পূর্ণরূপে জাদুকর ব্যবস্থা। শরীরকে বিষাক্ত করে, বিরক্ত করে বা, বিপরীতে, স্নায়ুকে মৃত করে এবং হৃদয়ের ক্রিয়াকে উদ্দীপিত করে, তারা জীবকে তার শক্তির অবশিষ্টাংশ থেকে বঞ্চিত করে। ডাক্তাররা হার্ট স্ট্রোকের প্রধান শিকার এই সত্যের সাক্ষী। তবুও সমস্ত রোগের মধ্যে কার্ডিওভাসকুলার ডিসঅর্ডারগুলি চিকিত্সার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত। কাঁচা-ভেগানিজম সেই সমস্ত বুদ্ধিহীন গণহত্যার অবসান ঘটাবে।

যে রোগীর কয়েক সপ্তাহ বা মাসের মধ্যে হার্ট স্ট্রোকে মৃত্যুবরণ করা হয়েছে তাকে যদি প্রকৃতির নিয়মের আশ্রয় নেওয়া উচিত এবং আজকে কাঁচা খাওয়ার দিকে পরিবর্তন করা উচিত, তবে প্রায় রাতারাতি সে তার অবস্থার দ্রুত উন্নতি অনুভব করবে। প্রথম দিন থেকেই তার রক্তনালীগুলো দ্রুত তাদের অপবিত্রতা হারাতে শুরু করবে এবং তার শিরার দেয়াল, সেইসাথে তার হৃৎপিণ্ড এবং তার ভালভগুলো ধীরে ধীরে সক্রিয় কোষের নতুন পরিপূরক সহ একটি নতুন জীবন ধারণ করবে। তাদের যথাযথ স্থিতিস্থাপকতা এবং দৃঢ়তা পুনরুদ্ধার করা। ফলস্বরূপ, কয়েক সপ্তাহের মধ্যে মারা যাওয়ার পরিবর্তে, কাঁচা খাওয়ার জন্য নতুন নিয়োগকারীরা আরও 50 বা তার বেশি বছরের একটি সুস্থ জীবনের জন্য আত্মবিশ্বাসের সাথে অপেক্ষা করতে সক্ষম হবে। যখন প্রশ্নটি কয়েক সপ্তাহের অসুস্থ জীবনকে অর্ধ শতাব্দীর একটি সুস্থ জীবন দ্বারা প্রতিস্থাপনের একটি, তখন আমাদের অবশ্যই আমাদের হৃদয়ে দ্বিধা তৈরি হতে দেওয়া উচিত নয়। মৃত্যুকে আকস্মিক ও অপ্রত্যাশিত মনে করা বুদ্ধিমানের কাজ নয়। আমি যখন দেখছি মাংস এবং রুটির টুকরো একজন সন্দেহাতীত শিকারের মুখে ঢুকেছে, তখন আমি তার হৃদয়ের দেয়ালে এবং তার রক্তনালীতে যে অধঃপতন ঘটতে চলেছে তা চিত্রিত করি এবং প্রতি মুহূর্তে আমি তার হার্ট স্ট্রোকের আশা করি।

সাধারণভাবে বলতে গেলে, রোগের চারটি মৌলিক কারণ রয়েছে: 1. ভিন্ন কোষের সংখ্যার ঘাটতি। 2. গ্রন্থিগুলির কাজের জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামালের অপর্যাপ্ততা। 3. জীবের মধ্যে বিদেশী সংস্থা এবং পরজীবী কোষের উপস্থিতি। 4. ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ কোষের প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল. কাঁচা খাওয়া এই চারটি কারণের সাথে শুরু থেকেই ঠিক করে এবং রোগের সমস্যার আসল সমাধান দেয়।

যাইহোক, কাঁচা-খাওয়ার প্রাথমিক সময়ে, রান্না-খাওয়ার আসক্তরা কখনও কখনও বিভিন্ন অস্বস্তি অনুভব করে, যা চিন্তাহীন লোকেদের মিথ্যা ধারণা দিতে পারে যে প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্য শরীরকে ক্লান্ত করে এবং স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। এই ভ্রান্ত ধারণাই বর্তমান সময়ের মানুষের অদূরদর্শীতার সবচেয়ে প্রকট প্রমাণ। প্রাকৃতিক পুষ্টি অপ্রাকৃতিক এবং ক্ষতিকারক ফলাফল দ্বারা অনুসরণ করা যেতে পারে এই নিছক ধারণা একটি সবচেয়ে অযৌক্তিক ধারণা, যা আমাদের চিন্তা থেকে একবারের জন্য নির্বাসিত করা উচিত।

এটা মাথায় জন্মাতে হবে যে মানুষ 40-50 কিলো বা তার বেশি
একশত কিলো ওজনের জিনিসটি মিথ্যা লোকের অন্তর্গত, যে অবিলম্বে গলতে
শুরু করবে এবং তার রোগাক্রান্ত কোষ, চর্বি, সংমিশ্রণ এবং বিষ সহ রক্তের প্রবাহে ছুটে যাবে,
যাতে এটি বিভিন্ন মলত্যাগের মাধ্যমে শরীর থেকে বেরিয়ে যেতে পারে - মল, প্রস্রাব এবং ঘাম।
প্রস্রাব এবং রক্তে বিদেশী পদার্থগুলি পর্যবেক্ষণ করলে, অদূরদর্শী ব্যক্তি মনে করবে যে
সেগুলি প্রাকৃতিক পুষ্টি থেকে গঠিত, অথচ প্রকৃতপক্ষে সেগুলি মিথ্যা মানুষের জঘন্য শরীর থেকে
এসেছে, যা ধীরে ধীরে নষ্ট হয়ে যাচ্ছে এবং জীব থেকে চিরতরে চলে যাচ্ছে। . সেজন্য কাঁচা
খাওয়ার উত্তরণকে চিকিৎসা বিজ্ঞানের স্বাভাবিক মানদণ্ড দ্বারা নিয়ন্ত্রিত করা উচিত নয়;
বরং, আমাদের অবশ্যই আত্মবিশ্বাসের সাথে প্রকৃতির নিয়মের কাছে নতি স্বীকার করতে
হবে এবং ধৈর্য ও সহনশীলতার সাথে চূড়ান্ত ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করতে হবে।

সেই সময়কালে পেট ফাঁপা হওয়ার লক্ষণ দেখা দিতে পারে,
অন্ত্রের ব্যথা, মাথাব্যথা, মাথা ঘোরা, সাধারণ দুর্বলতা এবং আরও অনেক কিছু। কিছু ক্ষেত্রে
প্রস্রাব ঘোলা হতে পারে, পা ফুলে যেতে পারে, শরীরে ফুসকুড়ি দেখা দিতে পারে এবং ত্বকের
কিছু অংশে শুষ্কতা ও চুলকানি হতে পারে। এগুলি সমস্তই শুদ্ধিকরণ এবং নিরাময়ের
প্রক্রিয়া, তাই একজনকে "ক্ষুধার" অনুভূতির কাছে আত্মসমর্পণ করা উচিত নয় এবং
সৃষ্টিকর্তার প্রজ্ঞার বিষয়ে সন্দেহের বিনোদনের জন্য "পুষ্টিকর" ডিনার, "সম্পূর্ণ
ভারসাম্যপূর্ণ" প্রোটিন এবং সাহায্যের জন্য "অপরিবর্তনীয়" অ্যামিনো অ্যাসিড। কেউ যদি
তা করার জন্য যথেষ্ট বোকা হয় তবে এই লক্ষণগুলি একবারেই অদৃশ্য হয়ে যাবে, তবে
একজনের স্বাস্থ্যের ক্ষতি হবে। মিথ্যা লোকটি তখন স্বস্তির নিঃশ্বাস ফেলবে এবং আসল
লোকটির বোকামিতে হাসতে হাসতে আবার নতুন জীবন নিয়ে বড় হতে শুরু করবে।

এই ধরনের উপসর্গ ঘটনা এবং তীব্রতা এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে
পরিবর্তিত হয়, এবং এমনকি কিছু ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ অনুপস্থিত হতে পারে।
একটি নিয়ম হিসাবে, তারা বয়স্ক এবং বদমেজাজী ব্যক্তিদের মধ্যে গুরুতর, যুবকদের
মধ্যে হালকা এবং নবজাতক শিশুদের মধ্যে সম্পূর্ণ অনুপস্থিত, যারা স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠতে
শুরু করবে। সাধারণভাবে বলতে গেলে, একজন অত্যধিক মোটা ব্যক্তির শরীরে মিথ্যা লোকটি
তার ভারী ওজনের চাপে প্রকৃত মানুষটিকে এতটাই চেপে ধরেছে এবং দুর্বল করে দিয়েছে যে
"চামড়া এবং হাড়" ছাড়া তার সামান্যই অবশিষ্ট রয়েছে। কাঁচা খাওয়ার প্রাথমিক সময়ের মধ্যে

এমন ব্যক্তির ওজন এতটাই কমে যাবে যে যারা পরিবর্তনের আসল প্রকৃতি বুঝতে পারে না তারা তার জন্য করুণা করতে শুরু করবে।
কিন্তু এটি আসলে যা ঘটছে তার একটি আপাত ছবি মাত্র।
কাঁচা খাওয়ার শরীরে প্রকৃত মানুষ প্রথম দিন থেকেই ওজন বাড়তে শুরু করেছে এবং মিথ্যা লোকের হাত থেকে মুক্তি পাওয়ার পর তার স্বাভাবিক ওজন না হওয়া পর্যন্ত সে নিয়মিতভাবে বাড়তে থাকবে। . খুব পাতলা ব্যক্তির মধ্যে প্রকৃত মানুষের ওজন বৃদ্ধি মিথ্যা লোকের ক্ষতির ভারসাম্য রক্ষা করবে, যাতে শুরু থেকেই ওজনে নিট বৃদ্ধি পাওয়া যায়।

প্রকৃত পুরুষের এই বৃদ্ধি বিশেষ করে পাতলা, নিস্তেজ এবং দুর্বল শিশুদের মধ্যে দ্রুত হয়। আমরা আশা করি না যে কাঁচা-খাওয়া বাচ্চারা তাদের রান্না-খাওয়া খেলার সাথীদের মতো নিটোল মুখের এবং শুঁটকিযুক্ত হবে, কারণ মোটাতা মিথ্যা মানুষের লক্ষণ। কাঁচা খাওয়া শিশুরা প্রকৃতপক্ষে পাতলা, পাতলা এবং পেশীবহুল হবে। নিছক অজ্ঞতার মাধ্যমেই সরলমনা বাবা-মায়েরা তাদের সন্তানদের মোটাতা নিয়ে আনন্দ করে।

যখন আমি প্রথম কাঁচা খাওয়ার দিকে পরিবর্তিত হয়েছিলাম, তখন আমার জীবদেহে শুদ্ধিকরণের একটি বিস্তৃত প্রক্রিয়া শুরু হয়েছিল। আমি দুর্বলতার কোন উপসর্গ অনুভব করিনি, কিন্তু আমি আমার অন্ত্রে ব্যথায় ভুগছিলাম, আমার আঙ্গুল এবং পায়ের আঙ্গুলের মধ্যবর্তী স্থানগুলি শুকিয়ে যেতে শুরু করে, তারপরে স্কেলিং এবং চুলকানি শুরু হয়, আমার শরীরে ফুসকুড়ি দেখা দেয় এবং আমার পায়ের কিছু অংশে ত্বক শুকানো এবং ফ্লেক্সে খোসা ছাড়ানো। আমার পা, যা তখন পর্যন্ত প্রায়শই কিছুটা ফুলে যেত, হঠাৎ করে অতিরিক্ত ফুলে উঠল এবং এই ফোলা কমতে কয়েক মাস লেগে গেল। তারপর কিছুক্ষণ পর আমার প্রস্রাব বেশ ঘোলা হয়ে গেল। সেই পুরো সময়কালে আমি আমার জীবনে আগে যতটা হাঁটাহাঁটি করিনি তার চেয়ে বেশি হাঁটার মাধ্যমে আমি নিজেকে ব্যায়াম করেছি। এটা আমার কাছে খুব সহজ ছিল যে, প্রাকৃতিক পুষ্টি এবং শারীরিক ব্যায়ামের ক্রমাগত চাপে, 50 বছরের রান্না-খাওয়ার সময় আমার রক্তনালী এবং জয়েন্টগুলিতে জমা হওয়া কনক্রিশনগুলি গলে যেতে শুরু করেছিল এবং অদৃশ্য হয়ে গিয়েছিল। যাতে আমি আমার দৃঢ় বিশ্বাসে আরও নিশ্চিত হতে পারি, আমি হঠাৎ করে কাঁচা খাওয়া একেবারে বন্ধ করে দিয়েছিলাম এবং তিন দিন ধরে আমি কেবল মাংসের খাবার খেয়েছিলাম। প্রথম দিনেই আমার প্রস্রাবের অস্বচ্ছতা কমে গিয়েছিল, দ্বিতীয় দিনে সামান্য চিহ্ন অবশিষ্ট ছিল, তৃতীয় দিনে এটি সম্পূর্ণরূপে অদৃশ্য হয়ে গিয়েছিল।

যখন আমি আবার কাঁচা-খাওয়া শুরু করলাম, আমার প্রস্রাব আবার ঘোলা হয়ে উঠল, কিন্তু

এর আগের তীব্রতায় নয়, এবং এটি কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ধীরে ধীরে পরিষ্কার হয়ে যায়। তিন দিনের রান্না-খাওয়া দৃশ্যত আমার দেহের শুদ্ধিকরণের দ্রুত গতি কমিয়ে দিয়েছে। ঘটনাক্রমে, আমি একই সময়ে আরেকটি আবিষ্কার করেছি। নোনতা খাবারের সাথে খাওয়া পানি একদিনে আমার শরীরের ওজন তিন কেজি বাড়িয়ে দিয়েছে।

সৌভাগ্যবশত, কাঁচা খাওয়া আবার শুরু করার পর চতুর্থ দিনে আমি আমার আগের ওজনে ফিরে এসেছি।

কাঁচা খাওয়ার জন্য নতুন নিয়োগপ্রাপ্তদের জন্য হৃদয়বান হওয়া সম্ভবত ভাল রান্না করা স্টাফ থেকে বিরত থাকার কয়েক মাস পরে repast. পুষ্টির দুটি পদ্ধতির তুলনা করে, তিনি আরও নিশ্চিত হন যে তিনি যে পথটি বেছে নিয়েছেন তা সত্যই সঠিক, এবং তারপরে তিনি পরীক্ষার পুনরাবৃত্তি করার স্বপ্ন দেখেন না।

আমার পায়ের প্রবল ফোলা কয়েক মাসের মধ্যে ধীরে ধীরে চলে গেল। একই সাথে, আমি কিছু দীর্ঘস্থায়ী মৃদু ফোলা থেকেও ভুগছিলাম; এগুলোও পরের কয়েক বছরে কমে যায় এবং শেষ পর্যন্ত সম্পূর্ণ অদৃশ্য হয়ে যায়। একই উপসর্গ দেখা যায়, কমবেশি, প্রচুর কাঁচা-খাদ্যকারীদের মধ্যে, যারা সারা বিশ্ব থেকে তাদের সম্পর্কে আমাকে লেখেন।

আমার পাইলসের অদৃশ্য হওয়াটা ছিল আরও তাৎপর্যপূর্ণ। দীর্ঘস্থায়ী হেমোরয়েডস আমাকে প্রায় 15 বা 20 বছর ধরে বিশ্রাম বা বিশ্রাম দেয়নি।
প্রতিদিন, কখনও কখনও দিনে দুবার, আমি আমার অন্তর্বাস পরিবর্তন করতে বাধ্য ছিলাম। প্রদাহ কখনই কমেনি; পুঁজ, শ্লেষ্মা এবং রক্তের ক্রমাগত স্রাব ছিল। আমি কাঁচা খাওয়ার দিকে পরিবর্তিত হওয়ার পরেও, আমার পরিপাক অঙ্গগুলির কাজের মধ্যে যে নিয়মিততা প্রবর্তিত হয়েছিল তা সত্ত্বেও, আমার পাইলসের অবস্থা প্রায় অপরিবর্তিত ছিল। প্রতিটি শারীরিক পরিশ্রমের পরেও, এমনকি সাধারণ হাঁটার পরেও, জ্বালা এতটাই তীব্র হয়ে ওঠে যে আমি মাঝে মাঝে ভাবতাম যে, রূপগত পরিবর্তনের কারণে, বোধহয় পাইলসগুলি কাঁচা খাওয়ার দিকে ঝুঁকতে চায় না। শেষ পর্যন্ত আমি সব পরে একটি অস্ত্রোপচার অপারেশন জমা দিতে বাধ্য করা উচিত. কিন্তু একই সময়ে, আমি প্রকৃতির শক্তিতে আশা হারাইনি। এবং প্রকৃতপক্ষে, কয়েক মাস পরে অবস্থা একটি নির্দিষ্ট উন্নতি দেখাতে শুরু করে। প্রতিদিনের জ্বালা সপ্তাহে দুবার, তারপর সপ্তাহে একবার, মাসে একবারে পরিবর্তিত হয়

এবং পরে এখনও প্রতি দুই বা তিন মাসে একবার, শেষ পর্যন্ত চিকিত্সা এতটাই সফল হয়েছিল যে আজ, আমার মনে হয় না যে আমি এমনকি হেমোরয়েডস থেকেও ভুগছি। নিরাময় বিশেষত দ্রুততর হয়েছিল যখন আমি প্রতিদিন অঙ্কুরিত গমের সালাদ খেতে শুরু করি। এখন এই পরিস্থিতি আমাদের একটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সত্যের মুখোমুখি করে।

এটি একটি সুপরিচিত সত্য যে মলদ্বারের দেয়ালের স্থিতিস্থাপকতা দুর্বল হয়ে যাওয়া এবং অন্ত্রের নীচের প্রান্তে শিরাগুলির বিস্তৃতির কারণে পাইলস হয়। কাঁচা খাওয়ার মাধ্যমে পাইলস নিরাময় একটি প্রমাণ যে, জীবের ক্ষয়প্রাপ্ত কোষগুলিকে সক্রিয় কোষ দ্বারা প্রতিস্থাপনের মাধ্যমে, সময়ের সাথে সাথে অন্ত্রের দেয়াল এবং রক্তনালীগুলি ধীরে ধীরে নবায়ন হয়, প্রয়োজনীয় স্থিতিস্থাপকতা এবং দৃঢ়তা অর্জন করে। . এখনও যা গুরুত্বপূর্ণ তা হল যে এই প্রক্রিয়াটি অন্ত্র, পাকস্থলী, শিরা, কৈশিক এবং স্নায়ুতে এবং ব্যতিক্রম ছাড়া প্রতিটি অঙ্গ এবং গ্রন্থিতে একই সাথে ঘটে। অন্য কথায়, রান্না করা খাওয়ার বিকলাঙ্গ এবং রোগাক্রান্ত জীব একটি তরুণ, বিশেষায়িত এবং সুস্থ কোষের একটি নতুন পরিপূরক দ্বারা সম্পূর্ণরূপে পুনরুদ্ধার করা হয়। কাঁচা খাওয়ার মাধ্যমে যৌন শক্তি বৃদ্ধি সকলের কাছে অবাক হবে, যদিও যৌন ক্রিয়াকলাপে কঠোর সংযম আমাদের দৃঢ় নীতি হওয়া উচিত। খেলাধুলায় কাঁচা-খাদ্যরা নতুন এবং অভূতপূর্ব রেকর্ড স্থাপন করবে। এখানেই আলকেমিস্টদের দীর্ঘদিনের স্বপ্ন, জীবনের অমৃত পাওয়া যায়। এগুলি ওষুধের মাধ্যমে কয়েক ঘন্টার মধ্যে প্রাপ্ত প্রভাব নয়, বরং পুরো জীবের পুনর্গঠনের মাধ্যমে রোগ নিরাময়ের জন্য মৌলিক প্রক্রিয়া।

তবে যদি একটি অঙ্গ বা গ্রন্থির কোষগুলি সম্পূর্ণরূপে ব্যয় না হয় তবে প্রাকৃতিক পুষ্টি তাদের নতুন কোষের জন্ম দিয়ে কোষের প্রয়োজনীয় পরিপূরক পুনরুদ্ধার করতে এবং একই সাথে রোগাক্রান্ত এবং অকেজো কোষের উপস্থিতি থেকে মুক্তি পেতে সক্ষম করে। কিন্তু নষ্ট হওয়া অঙ্গ যেমন ক্ষয়প্রাপ্ত দাঁতকে তার আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনার কোনো উপায় নেই।

এই কারণেই, স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে, বিলম্ব বিপজ্জনক।

রান্না করা ভক্ষক তার অঙ্গ ও গ্রন্থির এক-পঞ্চমাংশ থেকে দশমাংশের কাজ করে বেঁচে থাকে এবং তবুও, যতক্ষণ সে তার পায়ে দাঁড়াতে সক্ষম হয়, সে নিজেকে সুস্থ মনে করে। আরও খারাপ, বঞ্চিত হওয়ার আশঙ্কা

এমনকি যে এক-দশমাংশ তার উপর ক্রমাগত ড্যামোক্লেসের তলোয়ারের মতো ঝুলে থাকে, বিশেষ করে যখন তিনি কয়েকটি "ভাল" ডিনার করেছেন।

সাইটোলজিস্টদের অনুসন্ধানে দেখা যায় যে মানবদেহে নিষ্প্রভ কোষ ছাড়াও বিভিন্ন মাল্টিনিউক্লিয়েটেড দৈত্যাকার কোষ (পলিকারিওসাইট), আন-নিউক্লিয়েটেড ওভার-সাইজড সেল (মেগাকারিওসাইট) এবং অন্যান্য ধরণের অবক্ষয় কোষ পাওয়া যায়। এই ধরনের কোষগুলি "সাধারণত" সমস্ত অঙ্গ এবং গ্রন্থিতে এবং এমনকি রান্না-খাদ্যকারীদের রক্ত প্রবাহে উপস্থিত থাকে। গবেষণা বিজ্ঞানীরা যে সমস্ত খাদ্য আসক্তদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে এগুলি এবং অন্যান্য বিকৃতির একটি হোস্ট দেখেন তারা তাদের "স্বাভাবিক" বা "প্রাকৃতিক" ঘটনা হিসাবে বিবেচনা করতে বাধ্য।

প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্য কয়েক ঘণ্টার বেশি পরিপাক অঙ্গে থাকে না এবং হজম হোক বা না হোক, স্বাভাবিক মাধ্যমে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়, যেখানে রান্না করা খাবার, বিশেষ করে যেগুলি প্রাণীর উত্স থেকে প্রাপ্ত, খাদ্যনালীতে তিন সময় ধরে থাকে। বা চার দিন, কখনও কখনও সপ্তাহের জন্য। এখন, এটি একটি সুপরিচিত সত্য যে মৃত্যুর পরপরই প্রাণী কোষগুলি পচতে শুরু করে, তারা এটি করার সাথে সাথে বিভিন্ন ধরণের বিষাক্ত পদার্থ নির্গত করে। তাই রান্না-খাওয়ার টেবিলে বিষমুক্ত প্রাণীর খাবার নেই। এটা কোন আশ্চর্যের কিছু নয় যে, 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় তিন চার দিন মানুষের পেটে থাকার পরে। প্রাণীজ খাদ্যদ্রব্য সম্পূর্ণরূপে বিষে রূপান্তরিত হয়। কখনও কখনও এই প্রক্রিয়াটি এমন মাত্রায় অগ্রসর হয় যে অন্ত্রের দেয়ালগুলিকে ধ্বংস করে এবং যথেষ্ট পরিমাণে পুঁজ, শ্লেষ্মা এবং রক্তের সাথে মিশে যাওয়ার পরেই কি তারা জীব থেকে বেরিয়ে যেতে সফল হয়। দ্বিতীয় দিনে, রোগী পেটে সামান্য ব্যাধির অভিযোগ করেন। চিকিত্সকরা এই ধরনের বিচ্ছিন্নতা রোধ করার জন্য টেবিল লবণ ব্যবহারের পরামর্শ দেন, যেন তারা মানুষের পেটকে লবণযুক্ত মাংসের ব্যারেলে রূপান্তর করতে চান। বিশ্বাসী লোকেরা সহজভাবে বিশ্বাস করে যে পেট যা কিছু সহজে গ্রহণ করে তা ক্ষতিকারক হতে পারে না; যেখানে পালিশ করা ভাত, সাদা রুটি বা শর্করা, যা সব খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে সবচেয়ে ক্ষতিকর, পেটে তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে না। কেউ কেউ এমনও ভাবছেন যে চোখ, ত্বক বা স্নায়ুর সাথে পুষ্টির কী সংযোগ থাকতে পারে, যেমন শরীরের যে কোনও অংশ কাঁচামাল ছাড়াই তার কার্য সম্পাদন করতে পারে। এখন, কোন পদার্থটি একজন সম্ভবত খুঁজে পেতে পারে

সাদা রুটি, চিনি বা স্পষ্ট মাখন যা চোখের আলো দিতে পারে বা স্নায়ুর বিস্ময়কর অপারেশন সংগঠিত করতে পারে? স্নায়ুজনিত রোগের কারণ ব্যাখ্যা করার জন্য লোকেরা সমস্ত ধরণের অনুমানমূলক অনুমানকে অগ্রসর করে, কিন্তু তারা সবচেয়ে প্রয়োজনীয় উপাদানটির দিকে ন্যূনতম মনোযোগ দেয় না - স্নায়ুতে সরবরাহ করা কাঁচামালের বৈশিষ্ট্যগুলি।

সংক্রামক রোগের প্রতি মানুষের প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যায়

প্রজন্ম থেকে প্রজন্মে

তাদের দাবি, সংক্রামক রোগের আশঙ্কা ক্রমেই বাড়ছে পতন মিথ্যা। রান্না-খাওয়ার কারণে, মানুষের কোষগুলি ধীরে ধীরে জীবাণুর প্রতিরোধ ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে এবং সবচেয়ে খারাপ, তারা প্রজন্ম থেকে প্রজন্মে সেই শক্তি হারাতে থাকে।

এই প্রসঙ্গে, আমি 1956 সালে প্রকাশিত বিশিষ্ট সোভিয়েত বিজ্ঞানী আইভি ডেভিডভস্কির "প্যাথলজিক্যাল অ্যানাটমি অ্যান্ড দ্য প্যাথোজেনেসিস অফ হিউম্যান ডিজিজেস" থেকে কয়েকটি অনুচ্ছেদ উদ্ধৃত করতে চাই।
তার মতে: "হোমো-স্যাপিয়েন (এনথ্রোপোনোসেস) এর জন্য বিশেষ কিছু সংক্রমণ রয়েছে যা প্রকৃতপক্ষে সবচেয়ে উন্নত বনমানুষ সহ প্রাণীদের মধ্যে ঘটে না। বিজ্ঞানীরা হয় তাদের মধ্যে সেই সংক্রমণের পরীক্ষামূলক উদাহরণ আনতে সফল হননি। অন্যথায় তারা তাদের মধ্যে মাত্র কয়েকটি (টাইফয়েড, কলেরা, ম্যালেরিয়া, মেনিনোকোকাল মেনিনজাইটিস, ইনফ্লুয়েঞ্জা, হাম, জন্ডিস, ডিপথেরিয়া, স্কারলেট জ্বর, নিউমোনিয়া, রিউম্যাটিজম, সেপসিস, গনোরিয়া, ফুরুনিকুলোসিস, এবং তাই) খুব দূরবর্তী সাদৃশ্য পেতে পরিচালনা করে। চালু).

"Zoonoses এবং ornithonoses (প্রাণী এবং হাঁস-মুরগির রোগ) যে পুরুষদের মধ্যে দেখা দেয়, যেমন হাইড্রোফোবিয়া, এনসেফালাইটিস, ব্রুসেলোসিস (মাল্টা জ্বর), সিটাকোসিস, গুটিবসন্ত, প্লেগ, টুলারেমিয়া, অ্যানথ্রাক্স, ট্রাইচিনোসিস এবং অন্যান্য, একটি নিয়ম হিসাবে, তাদের বিশেষ লক্ষণগুলি রয়েছে যা মানুষের কাছে অদ্ভুত, যেখানে প্রাণীদের মধ্যে কখনও কখনও এটি দেখা যায়। এই উপসর্গগুলির শুধুমাত্র খুব দূরবর্তী প্রজনন দেখান।"

এইভাবে দেখা যাচ্ছে যে মানুষের পূর্বপুরুষ, বনমানুষ সহ সমস্ত প্রাণীই কেবল নির্দিষ্ট মানব সংক্রমণে সংক্রামিত হয় না, তবে তারা পরীক্ষামূলক উদ্দেশ্যে এই রোগগুলির সাথে তাদের সংক্রামিত করার জন্য গবেষণা বিজ্ঞানীদের ইচ্ছাকৃত প্রচেষ্টার প্রতিও প্রতিক্রিয়াশীল নয়। বিপরীতে,

এমন ব্যাকটেরিয়া রয়েছে যা প্রাণী এবং পাখিদের জন্য বিশেষ, তবে তাদের অঙ্গে সর্বদা উপস্থিত থাকা সত্ত্বেও সাধারণত তাদের প্রভাবিত করে না। মানুষের মধ্যে সংক্রমিত হওয়ার পরে, সেই ব্যাকটেরিয়াগুলি তাকে সবচেয়ে ভয়ানক এবং বিপর্যয়মূলকভাবে সংক্রমিত করে। আমাদের এই সত্যটি যোগ করতে হবে যে প্রাণীরা সমস্ত দীর্ঘস্থায়ী রোগ থেকে প্রতিরোধী।

এই আকর্ষণীয় বৈসাদৃশ্যের কারণ কী? "সভ্যতার" নিয়ম অনুসারে নিজেকে পুষ্ট করা এবং তারপরে পা টেনে অবসরে তার ডেস্কে বসে থাকার অভ্যাস না হলে এটি কী একজন মানুষকে পশু থেকে আলাদা করে? নিজেরাই ভেবে দেখুন, এই সুন্দর দিনের মধ্যে যদি গরুটি মানুষের মতো "সভ্য" হওয়ার জন্য তার মাথার মধ্যে নিয়ে যায়, একটি কড়াইতে সিদ্ধ করার পরে তার চার্য খায় এবং অসুস্থ হয়ে পড়ার ভান করে। কারণগুলি অজানা ছিল। তারপর যদি কেউ পরামর্শ দেয় যে তাকে কাঁচা ঘাসে নিজেকে পুষ্ট করার চেষ্টা করা উচিত, তবে তার এই আশঙ্কা প্রকাশ করা উচিত যে তার শরীর রান্না করা খাবারে ব্যবহৃত হচ্ছে, কাঁচা ঘাস তার ক্ষতি করতে পারে। নিজের কাছেও চিত্রিত করুন, আজ গরুটি কেমন হত যদি সে হাজার বছর ধরে রান্না করা ঘাস খেয়ে থাকে, এক মুহূর্তের জন্যও চিন্তা না করে যে সে যা করছে তা একটি অপ্রাকৃত কাজ। তবু এই সেই অবস্থান যেখানে আজকের ধর্মান্ধ মাংস পূজারীরা নিজেদের স্থাপন করেছে।

সংক্রামক রোগের বিরুদ্ধে লড়াই সম্পূর্ণভাবে এগিয়ে যায় ভুল দৃষ্টিকোণ। সংক্রামক রোগে মৃত্যুর হার হ্রাস শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করে নয়, সংক্রমণ ছড়ায় এমন বাহ্যিক অবস্থার প্রশমনের মাধ্যমে অর্জন করা হয়েছে।

সময়ের সাথে সাথে, মানুষের প্রতিরোধ ক্ষমতা এতটাই দুর্বল হয়ে গেছে যে যদি আমরা আধুনিক আবাসন, কেন্দ্রীভূত জল সরবরাহ ব্যবস্থা, শহুরে স্যানিটেশন, রোগীদের বিচ্ছিন্নতা ইত্যাদি দ্বারা প্রদত্ত সুযোগ-সুবিধাগুলি সরিয়ে ফেলি এবং 200 বছর আগে বিরাজমান পরিস্থিতিতে ফিরে আসি। কয়েক বছরের মধ্যে বিভিন্ন মহামারী রোগের মাধ্যমে ধ্বংস হয়ে যাবে।

যাইহোক, আজও অটো-ইনফেকশন যেমন জন্ম দিচ্ছে ক্যাটারহাল অবস্থা, দ্রুত বিকাশ এবং সমস্ত রান্না-খাওয়া মানবতার জন্য একটি অনিবার্য বিপর্যয় হয়ে ওঠে। মিথ্যা মানুষের কোষের দুর্বলতার সুযোগ নিয়ে নিরীহ অণুজীব হয়ে ওঠে

বেশ ক্ষতিকর। ডেভিডভস্কি লিখেছেন: "ব্যাকটেরিয়ার পরিবর্তনশীলতার বিষয়ে সমসাময়িক তথ্যের আলোকে আমাদের এই ধারণাটি বিবেচনা করতে হবে যে প্যাথোজেনিক ব্যাকটেরিয়া তথাকথিত ননপ্যাথোজেনিক ব্যাকটেরিয়া থেকে উত্পাদিত হতে পারে বাস্তবতার একেবারে কাছাকাছি। এইভাবে, টাইফয়েড, প্যারাটাইফয়েড এবং আমাশয়ের ব্যাসিলির উদ্ভব হতে পারে। অন্ত্রের ব্যাসিলি থেকে; ডিপথেরিয়ার আসল ব্যাসিলি মিথ্যা ব্যাসিলি থেকে বিকশিত হতে পারে। এই ধরনের রূপান্তর সমস্ত জাতের কোকিতে, অ্যানারোবে, প্লেগ এবং যক্ষ্মা রোগের ব্যাসিলিতে এবং অন্যান্য অণুজীবের মধ্যে ঘটতে পারে।
স্বয়ংক্রিয় সংক্রমণ মানবদেহ, ত্বক এবং শ্লেষ্মা ঝিল্লির সাধারণ বাসিন্দাদের ব্যয়ে বিশেষত বাস্তব।"

অনেক সংক্রামক রোগে সংক্রমণের প্রমাণ অনুপস্থিত। সাধারণভাবে বলতে গেলে, প্রতিটি সংক্রামক রোগই প্রথম কোনো না কোনো দুর্বল ব্যক্তির নাজুক জীবের মধ্যে উপস্থিত হয় এবং তারপরে তা অন্য মানুষের মধ্যে সংক্রমিত হয়। বাস্তবে, এই জাতীয় প্রতিটি জীবই প্যাথোজেনিক ব্যাকটেরিয়ার প্রচার ও প্রসারের জন্য একটি বিপজ্জনক কারখানা। এমন কারখানা কাঁচা-খাদ্যদের মধ্যে পাওয়া যায় না। তাই কাঁচা-খাদ্যের জগৎ চিরকাল মুক্ত থাকবে সকল সংক্রামক ব্যাধি থেকে।

অটো-ইনফেকশন সম্পর্কে ডেভিডভস্কির মতামতগুলি নিম্নরূপ সংক্ষিপ্ত করা যেতে পারে: "আমাদের শরীরের প্রধান অঞ্চল যেখানে অটো-ইনফেকশনের প্রক্রিয়াগুলি বিকাশ লাভ করে: গলা, টনসিল, ভার্মিফর্ম অ্যাপেন্ডিক্স, বৃহৎ অন্ত্র, কনজাংটিভা, ব্রঙ্কিয়াল টিউব এবং মূত্রথলি। স্বয়ংক্রিয় সংক্রামক রোগগুলি হল: নাকের ক্যাটারা, ফ্যারিঞ্জাইটিস, কোলাইটিস, আমাশয়, ব্রঙ্কাইটিস, নিউমোনিয়া, সিস্টাইটিস, পাইলাইটিস, নেফ্রাইটিস, কনজাংটিভাইটিস, প্রদাহজনিত ত্বকের স্নেহ,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, জন্মোত্তর endometritis, এবং তাই। FG দ্বারা প্রদত্ত তথ্য অনুযায়ী বারিনস্কি (1949), স্কারলেট জ্বরের সমস্ত ক্ষেত্রে মাত্র 50 শতাংশ এবং ডিপথেরিয়ার 15 শতাংশ ক্ষেত্রে সরাসরি যোগাযোগ স্থাপন করা যায়। অন্য কথায়, ডিপথেরিয়ার বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এমন কোনো প্রমাণ নেই যে সংক্রমণটি বাহ্যিক উত্স থেকে হয়েছে। আবার, TE Boldyrev (1949) দ্বারা সরবরাহ করা প্রমাণগুলি নির্দেশ করে যে 53 শতাংশ টাইফয়েড অজানা উত্সের। বহির্মুখী সংক্রমণের ভূমিকা ধীরে ধীরে হ্রাস পায়, এটি এন্ড্রোজেনাস সংক্রমণের স্থান দেয়। কোনো ছাড়া

ভবিষ্যতে সন্দেহ, এটি উপলব্ধি করা হবে যে প্রধান ভূমিকাটি প্রকৃতপক্ষে অটো-ইনফেকশন দ্বারা পরিচালিত হয়, বিশেষত যেহেতু আমরা এখনও প্রয়োজনীয় জ্ঞানের সম্পূর্ণ দখলে নেই যা আমাদের শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া এবং অবস্থার পরিবর্তনের সারমর্ম ব্যাখ্যা করতে সক্ষম করবে। সংক্রমণের অবস্থায় কোষ এবং ব্যাকটেরিয়া স্বাভাবিক সিম্বিওসিস।

"সংক্রামক রোগের এটিওলজি সম্পর্কে আমাদের অবশ্যই ত্যাগ করতে হবে বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণ মিডিয়ার অণুজীবের 'প্যাথোজেনিক' প্রকৃতির উপর কোচ, এহরলিচ এবং পাস্তুরের সময়ে ধারণা করা হয়েছিল। শব্দের সম্পূর্ণ অর্থে ব্যাকটেরিয়া নিজেই প্যাথোজেনিক নয়, কিন্তু সেইসব শারীরবৃত্তীয় পারস্পরিক সম্পর্ক যা একটি নির্দিষ্ট মুহূর্তে প্রদত্ত জীবের মধ্যে বিদ্যমান এবং যা এর নিয়ন্ত্রক ব্যবস্থা এবং স্নায়ুতন্ত্রের ব্যাঘাতের সাথে জৈবভাবে যুক্ত। প্রকৃতিতে কোনো বিশেষ 'প্যাথোজেনিক' জীবাণু নেই; যাইহোক, এমন কোন কারণের শেষ নেই যা একটি সাধারণভাবে প্রতিরোধী বিষয়ের মধ্যে সংবেদনশীলতাকে উন্নীত করে এবং এর বিপরীতে।"

এই সব থেকে আমরা একটি মাত্র উপসংহার টানতে পারি। সংক্রামক রোগের আসল কারণ জীবাণু নয়, জীবের স্বাভাবিক জৈবিক প্রক্রিয়ার প্রতিবন্ধী অবস্থা। জীবাণু সর্বদা বিদ্যমান ছিল, তারা এখনও বিদ্যমান এবং তারা চিরকাল থাকবে। তাদের ধ্বংস ও নিশ্চিহ্ন করার অভিযান নিছক পাগলামি। রোগের প্রকৃত কারণগুলির প্রতি অন্ধ দৃষ্টি ফিরিয়ে নেওয়ার ফলে, মানুষের জৈব প্রতিরোধ ক্ষমতা ক্রমশ এতটাই হ্রাস পেয়েছে যে মানুষ আর বাইরে থেকে সংক্রমণের জন্য অপেক্ষা করে না, বরং তাদের দেহের অভ্যন্তরে থাকা ব্যাকটেরিয়াগুলির কাছে আত্মহত্যা করে। . কারণ মানবদেহে সেই সব ব্যাকটেরিয়া যারা নিকৃষ্ট প্রাণীর কোনো ক্ষতি করতে পারে না তারা মাংস, রুটি, মাখন এবং চিনি থেকে গঠিত দুর্বল, মূল্যহীন, নিষ্ক্রিয় কোষের মুখোমুখি হয়। এটা কোন আশ্চর্যের বিষয় নয় যে, তারা কেবল সেই কোষগুলির উপর পড়ে এবং তাদের উদাসীনভাবে গ্রাস করে। বিবেকবান ব্যক্তির উচিত তার শরীরকে সেই অকেজো কোষগুলির প্রত্যেকটি থেকে পরিষ্কার করা, যার পরে কোনও জীবাণু তারুণ্যদীপ্ত, শক্তিশালী এবং শক্তিশালী কোষগুলির কাছে যাওয়ার সাহস করবে না যা মহৎ ফল, বাদাম এবং শস্য থেকে তৈরি হবে। এখানে, প্রকৃতপক্ষে, "শারীরিক প্রক্রিয়া এবং অবস্থার সারমর্ম যা স্বাভাবিক পরিবর্তন করে

কোষ এবং ব্যাকটেরিয়ার সিম্বিওসিস সংক্রমণের অবস্থায়," যার ব্যাখ্যা ডেভিডভস্কি দিতে অক্ষম।

থেরাপিউটিক এজেন্ট হিসাবে অ্যান্টিবায়োটিকের ভূমিকা অস্থায়ী এবং প্রতারণামূলক। মানুষ ক্রমেই তাদের প্রতি হতাশ হয়ে পড়ছে। অল্প সময়ের জন্য ব্যাকটেরিয়া ক্রিয়াকলাপের প্রভাবকে নিরপেক্ষ করে, তারা কোষগুলিকে দুর্বল করে এবং পরবর্তীতে শক্তিশালী সংক্রমণের পথ পরিষ্কার করে।

আমি অ্যান্টিবায়োটিকের সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ অভিজ্ঞতা আছে. প্রাকৃতিক পুষ্টির অভাবের ফলে আমার বাচ্চারা সবসময় অটো-ইনফেকশন এবং স্বয়ং-নেশার কারণে একটি অনিয়মিত, অবিরাম জ্বরে ভুগে থাকে, তাদের তাপমাত্রা সাধারণত 37.8 ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে ওঠানামা করে। এবং 38 ডিগ্রি সে. আমি আমার ছেলেকে প্যারিসে নিয়ে গিয়েছিলাম এবং তাকে সেখানকার সবচেয়ে বিশিষ্ট "বিশেষজ্ঞদের" দেখাশোনার দায়িত্ব দিয়েছিলাম। দুর্ভাগ্যবশত, অ্যান্টিবায়োটিকের সাথে নির্বিচারে পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে তারা তাদের তাপমাত্রা 40-41 ডিগ্রি সেলসিয়াসে বাড়িয়েছে। এবং তার হৃৎপিণ্ড ও কিডনির অবনতি ঘটিয়ে অবশেষে তারা তাকে হত্যা করে, তার অসুস্থতা নির্ণয় করতে না পেরে।

ঠিক একই জিনিস আমার মেয়ে ঘটেছে, কিন্তু এখনও সঙ্গে বৃহত্তর সহিংসতা, দুই বছর পরে। আমি তাকে হামবুর্গের আনছারহোহে চিলড্রেন হাসপাতালে (কিন্ডারক্র্যাঙ্কেনহাউস আনছারহোহে) রেখেছিলাম, যেখানে একজন ডাঃ ওল্ফগ্যাং টাইলিং আমার দরিদ্র সন্তানের উপর সবচেয়ে অমানবিক পরীক্ষা চালিয়েছিলেন। প্রতিদিন তিনি প্রচুর পরিমাণে রক্ত বের করতেন, যা তিনি বিভিন্ন পরীক্ষাগার পরীক্ষা-নিরীক্ষার শিকার হন বা কয়েক ডজন দরিদ্র ইঁদুর এবং খরগোশের মধ্যে ইনজেকশন দিয়েছিলেন, ভান করেছিলেন যে ব্যাকটেরিয়া গুণের মাধ্যমে তিনি এই রোগের জন্য দায়ী প্রকৃত জীবটিকে সনাক্ত করতে চান, কিন্তু যা তিনি তার অস্বাভাবিক ক্লিনিকাল পরীক্ষায় নির্ধারণ করতে পারেননি। আমার সন্তানের তাপমাত্রা যত বেশি বাড়ল, অ্যান্টিবায়োটিকের ডোজ যত বেশি বাড়ল এবং তাদের জাতগুলি তত বেশি বৈচিত্র্যময়। অ্যান্টিবায়োটিকের বর্ধিত মাত্রার সাথে তাপমাত্রা ক্রমবর্ধমানভাবে বৃদ্ধি পেতে থাকে, যতক্ষণ না এটি 39 ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে ক্রমাগত ওঠানামা করে। এবং 41°C এবং নেফ্রাইটিসের লক্ষণগুলি দৃঢ়ভাবে চিহ্নিত হয়ে গেছে। তার "বৈজ্ঞানিক" উপায়ে তিনি রোগের বিকাশকে ত্বরান্বিত করেছিলেন, এর "স্বাভাবিক" সময়কাল চার বছরের কমিয়ে মাত্র এক মাসের মধ্যে রেখেছিলেন। তিনি শিশুটিকে একটি ডামি হিসাবে বিবেচনা করেছিলেন এবং আমাদেরকে মিথ্যা বিশ্বাসে ভীত করেছিলেন

যে যদি তাকে কর্টিসোন না দেওয়া হয় বা অভ্যন্তরীণ বায়োপসি করা না হয়, তাহলে সে এক সপ্তাহের বেশি বাঁচবে না।

সেই দিনগুলিতেই আমি বার্চার-বেনারের জার্মান জুড়ে এসেছি "পুষ্টিজনিত রোগ" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933) শিরোনামের গ্রন্থ। আমি অবিলম্বে সেই হাসপাতাল থেকে আমার মেয়েকে নিয়ে গিয়েছিলাম এবং তাকে প্রাকৃতিক পুষ্টির যত্নের দায়িত্ব দিয়েছিলাম। একটি জাদুর কাঠির আকস্মিক তরঙ্গের সাথে আমার সন্তানের তাপমাত্রা 37°-37.5 °C অঞ্চলে নেমে গেছে। এবং তার প্রস্রাবের পরিমাণ দিনে 200m1 থেকে দুই লিটারে বেড়েছে। এক সপ্তাহের মধ্যে সে তার পায়ে উঠে এবং সেই হৃদয়হীন ডাক্তারের জন্য দরজা খুলতে রুমের জুড়ে হেঁটে গেল, যিনি মূর্খতায় মূক হয়ে গিয়েছিলেন এবং অসম্মানের ভয়ে এতটাই ভীত ছিলেন যে কোনও ভিত্তিহীন অজুহাতে তিনি আমাকে হাসপাতালের অনুলিপি দিতে অস্বীকার করেছিলেন। রেকর্ড এবং ক্লিনিকাল পরীক্ষা।

আমি যদি শিশুটিকে খাঁটিভাবে কাঁচা খাওয়ার খাদ্যে লালন-পালন করতে থাকতাম তবে সে আজ অবশ্যই বেঁচে থাকত। কিন্তু সেই সময় আমি কাঁচা খাবারকে থেরাপিউটিক মাধ্যম হিসেবে বিবেচনা করতাম এবং কৃত্রিম ভিটামিনের প্রতি আমার বিশ্বাস ছিল। ডাঃ বার্চার বেনারের প্রাইভেট ক্লিনিকের পুষ্টি ব্যবস্থার সাথে ঘনিষ্ঠভাবে পরিচিত হওয়ার জন্য, আমি শিশুটিকে হামবুর্গ থেকে জুরিখে নিয়ে গিয়েছিলাম এবং তাকে 23 দিনের জন্য সেই স্যানিটোরিয়ামে রেখেছিলাম। আমি এখানে উল্লেখ করতে পারি যে, দুর্ভাগ্যবশত ডঃ বার্চার বেনারের মৃত্যুর পর, রান্না করা খাবার, দুগ্ধজাত খাবার, ভিটামিন এবং অন্যান্য ওষুধের প্রবর্তনের মাধ্যমে তার পুষ্টি ব্যবস্থা ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়েছে।

যাইহোক, তার অবস্থার দ্রুত উন্নতিতে উৎসাহিত হয়ে, আমি ভেবেছিলাম আংশিকভাবে কাঁচা পুষ্টি এবং আংশিকভাবে রান্না করা খাবার এবং কৃত্রিম ভিটামিন দ্বারা তার স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করা সম্ভব। যাই হোক, আমরা তার আয়ু মাত্র চার বছর বাড়িয়ে দিতে পেরেছি।

আমি নিজেই মানুষের একটি আকর্ষণীয় উদাহরণ, স্বয়ংক্রিয় সংক্রমণের বিরুদ্ধে বিজয়। 20 বছরেরও বেশি সময় ধরে আমি দীর্ঘস্থায়ী ব্রঙ্কাইটিসে এতটাই ভুগছিলাম যে বছরে বেশ কয়েকবার আমি সর্বদা ঠান্ডার তীব্র আক্রমণে আমার বিছানায় শুয়ে পড়তাম। কাঁচা খাওয়া অবশ্য এই সব বদলে দিয়েছে এবং যদিও গত দশ বছর ধরে আমি সারা বছর খোলা আকাশের নীচে শুয়েছি, কখনও কখনও 15 বা 16 ডিগ্রি ঠান্ডা শীতের হিমে, জীবাণুগুলি এখনও তাদের জায়গায় রয়েছে,

আমি একবারও কাশি বা সর্দির সামান্য ইঙ্গিত অনুভব করিনি। আমি এইভাবে যোগ করতে চাই যে শীতকালে খোলা বাতাসে ঘুমানোর জন্য বিশেষ বীরত্বের প্রয়োজন হয় না। যা দরকার তা হল শরীরকে ভালোভাবে ঢেকে রাখা এবং তাজা বাতাসের জন্য মুখ খোলা রাখা। এছাড়াও, রান্না করা খাবার ত্যাগ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে ঘুমহীন রাত কাটানো এবং অবিরাম বিছানায় গড়াগড়ি খাওয়ার কারণগুলি দূর করা যায়।

ক্যান্সার হল কোষের চরম অবক্ষয়ের ফলাফল

অন্য সব রোগের ক্ষেত্রে যেমন ক্যান্সারের কারণও হয়ে থাকে প্রকৃতির নিয়মের আলোকে বেশ সহজে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

সাধারণ কোষ এবং ক্যান্সার কোষের গঠনের মধ্যে পার্থক্য আবিষ্কার করার জন্য সাইটোলজিস্টরা প্রচুর পরিমাণে গবেষণা চালিয়েছেন। সাধারণভাবে বলতে গেলে, তারা দেখেছেন যে ক্যান্সার কোষগুলি বেশ সাধারণ ধরণের কোষ যা প্রয়োজনীয় কাঠামো এবং যে কোনও দরকারী কাজ সম্পাদন করার ক্ষমতা বর্জিত। তাদের একমাত্র উদ্দেশ্য প্রোটিন (বিল্ডিং উপকরণ) গ্রাস করা এবং সংখ্যাবৃদ্ধি করা।

আমরা জানি, মিথ্যা মানুষের কোষগুলি অবিকল একই রকমের অধিকারী গুণাবলী মিথ্যা মানুষের কোষ এবং ক্যান্সারের কোষ দ্বারা ভোগা অবক্ষয়ের মধ্যে মাত্র এক ডিগ্রি পার্থক্য রয়েছে। নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে অবস্থানের বিষয়ে, আসল মানুষ মিথ্যা মানুষের কোষগুলিকে নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে সফল হয়। তিনি তার জীবের মুক্ত বিস্তৃতিতে এগুলি ছড়িয়ে দেন, তিনি সেগুলি দিয়ে খালি গহ্বরগুলি পূরণ করেন, তিনি সেগুলিকে তার ত্বকের নীচে ফেলে দেন, তিনি সেগুলিকে তার স্বাভাবিক কোষের সাথে মিশ্রিত করেন এবং এইভাবে, অন্তত একটি সময়ের জন্য, তিনি সংবেদনশীল অঙ্গ এবং সিস্টেমগুলি বজায় রাখেন। তার শরীর তাদের চাপের বিপদ থেকে মুক্ত।

সবাই খালি চোখে দেখতে পারে মিথ্যা মানুষের বিশাল ভর, কখনও কখনও 60-70 কিলোগ্রাম ওজনে পৌঁছায়। যদি সেই ভরের কয়েক কিলো কোন গ্রন্থি বা অঙ্গে স্থাপন করা হয়, তবে প্রদত্ত গ্রন্থি বা অঙ্গটির কার্যকলাপ অবশ্যই ফলস্বরূপ চাপে অবশ হয়ে যাবে। ঠিক এইভাবে ক্যান্সার একজন মানুষের জীবনকে শেষ করে দেয়।

মিথ্যা মানুষের কোষ, ক্যান্সারের মত, বলা হয়েছে জন্য রান্নাঘরে প্রস্তুত খাদ্য মাধ্যমে অস্তিত্ব মধ্যে

এই জাতীয় খাবারের উত্সাহী ভোক্তা হিসাবে কাজ করার প্রাথমিক উদ্দেশ্য। আসল মানুষের প্রতিরক্ষামূলক প্রচেষ্টার দ্বারা মিথ্যা মানুষের কোষগুলি আসক্তির মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করা অস্বাভাবিক পদার্থের বিপুল পরিমাণকে সম্পূর্ণরূপে একত্রিত করতে সক্ষম হয় না এবং ফলস্বরূপ এই পদার্থগুলির একটি বড় অংশ লক্ষ্যহীনভাবে হারিয়ে যায়। দগ্ধ হয়ে অতিরিক্ত তাপে পরিণত হয়। অবাধে এই অত্যধিক ভরের খাদ্য গ্রহণ করার জন্য, মিথ্যা মানুষের কোষগুলি স্বাধীনতা অর্জনের জন্য, তাদের ইচ্ছামত যে কোনও এলাকায় বসতি স্থাপনের জন্য এবং নিজেদেরকে পূর্ণরূপে গমন করার জন্য প্রচেষ্টা করে। যখন তাদের মধ্যে এক বা একাধিক তাদের প্রচেষ্টায় সফল হয়, তখন তারা অবিশ্বাস্য গতিতে তাদের লোভী প্রভুর দ্বারা তাদের দেওয়া খাদ্যসামগ্রী গ্রাস করতে শুরু করে। এইভাবে, একটি বা দুটি তুচ্ছ কোষ থেকে শুরু করে, একটি দানব হয়ে ওঠে যা সমস্ত মানবজাতিকে তার মারাত্মক সন্ত্রাসের খপ্পরে রাখে।

অসংখ্য প্যাথলজিকাল প্রক্রিয়ার কোনোটিতেই আমরা একই ধরনের ঘটনার সম্মুখীন হই না যেখানে কোটি কোটি কোষের মধ্যে মাত্র এক বা দুটি কোষ রোগে আক্রান্ত হয়।

স্বচ্ছ-দৃষ্টিসম্পন্ন মানুষ যার মন দখল করার প্রত্যয় রয়েছে মৌলিক সমস্যা নিয়ে গবেষণা বিজ্ঞানীরা তাদের সময়, অর্থ এবং শক্তি নষ্ট করে এমন মূর্খ প্রশ্নগুলিতে বিস্মিত হতে সাহায্য করতে পারে না। ক্যান্সারের ঘটনা ব্যাখ্যা করার জন্য তারা প্রায় 400টি বিভিন্ন কার্সিনোজেনিক এজেন্ট তালিকাভুক্ত করেছে, যা খাদ্যতালিকাগত কারণগুলি বাদ দিয়ে, কার্সিনোজেনেসিসের মৌলিক কারণগুলির সাথে ন্যূনতম সংযোগ নেই। প্রত্যেক ব্যক্তিকে অবশ্যই নিজেকে এই প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা করতে হবে: "স্বীকৃত যে সমস্ত বিষ, রশ্মি, দীর্ঘস্থায়ী জ্বালা, আঘাত, পোড়া, ভাইরাস, নিকোটিন, টার এবং অন্যান্য অনেক এজেন্ট ক্ষতিকারক কারণ হিসাবে, তাদের জটিল কোষগুলিকে বঞ্চিত করতে সক্ষম হতে পারে। গঠন এবং তাদের কাজের ক্ষমতা, বা ক্ষতি করার, ক্ষয় করার, চূর্ণ করার এবং তাদের হত্যা করার জন্য, তবে কী সম্ভাব্য উপায়ে তারা একটি বা দুটি কোষে এমন বিশাল গুণের শক্তি প্ররোচিত করতে পারে যাতে তাদের সক্ষম করা যায়, খুব অল্প জায়গায়। সময়, পতনের এবং তারপর মানবদেহের পুরো বিস্ময়কর ইমারতকে সম্পূর্ণরূপে ধ্বংস করার?"

সেই ভয়ঙ্কর শক্তিটি অধ্যবসায়ের সাথে রান্না করা, বেক করা, প্রস্তুত এবং দানবের কাছে উপস্থাপন করা হয়েছে তার জন্য জীবের মালিক নিজেই।

নিজের চূড়ান্ত ধ্বংস। কোষের চরম অবক্ষয় এবং অপ্রাকৃতিক পুষ্টির অনিবার্য ফলাফলের জীবন্ত প্রমাণ ক্যান্সার।

তাদের তদন্তের সময়, বিজ্ঞানীরা বারবার ক্যান্সারের আসল কারণগুলির মুখোমুখি হন। তারা তাদের হাতে অকাট্য প্রমাণগুলি ধরে রাখে, তারা কিছুক্ষণ সেগুলির দিকে তাকায় এবং এমনকি সেগুলি নিশ্চিত করে, কিন্তু যখনই প্রচলিত খাদ্য ব্যবস্থা পরিবর্তনের প্রশ্ন আসে, তখনই তারা আতঙ্কিত হয়ে চোখ বন্ধ করে, যেন বজ্রপাতের সাথে আঘাত করে এবং এক মুহূর্তও দেরি না করে তারা তাদের পায়ের পাতায় চলে যায়, কারণ তারা তাদের পুষ্টির অভ্যাসের মধ্যে কোনো অপ্রাকৃতিক কিছু দেখতে চায় না। বিশেষ করে, তারা যে রুটি খায় এবং যাকে তারা বিগত যুগ ধরে পবিত্রতা বলে গণ্য করে তার সমালোচনা করতে চায় না, এক মুহুর্তের জন্যও প্রতিফলিত না হয়ে যে এটি টেবিলে পৌঁছানোর সাথে সাথে এটি পিষে বারবার অপবিত্র হয়েছে। , sifting, kneading এবং বেকিং.

সাইটোলজিস্টরা স্পষ্টতই দেখেন যে ক্যান্সার বিশেষ কাঠামো এবং কর্মক্ষমতাহীন কোষগুলির মাধ্যমে অস্তিত্বে আনা হয়, তবুও তাদের দৃষ্টিতে তথাকথিত সুস্থ মানুষের সমস্ত কোষ (যদিও তারা অপ্রাকৃত পুষ্টির পণ্য) প্রাথমিকভাবে। সম্পূর্ণরূপে বিকশিত এবং নিখুঁত কোষ যা পরবর্তীতে নির্দিষ্ট কার্সিনোজেনিক এজেন্টের প্রভাবে তাদের স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য থেকে বঞ্চিত হয়। অন্য কথায়, কারখানার সঠিক প্রক্রিয়ার অনুপস্থিতিতে তার উত্পাদনের ত্রুটিগুলি প্রতিটি নৈমিত্তিক কারণের সাথে জড়িত, তবে সেই কারখানায় সরবরাহ করা নির্মাণ সামগ্রীর সাথে বা কাঁচাগুলির প্রকৃতি এবং গুণমানের সাথে তাদের কোনও সম্পর্ক নেই। উত্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ। তারা দেখতে চায় না যে সমস্ত রান্না-খাদ্যকারীর অঙ্গগুলি তাদের সঠিক কাঠামো এবং কার্যকারিতা হারিয়ে ফেলেছে এমন কোটি কোটি কোষে স্থায়ীভাবে ডুবে আছে। আমি এখন কাউড্রির "ক্যান্সার সেলস" থেকে কয়েকটি অনুচ্ছেদ উদ্ধৃত করব যেখান থেকে পাঠক স্পষ্টভাবে দেখতে পাবেন যে এর আসল কারণগুলি কতটা সরল এবং সুস্পষ্ট।

ক্যান্সার হয়।

কাউড্রি লিখেছেন (পৃ. 11): "সম্পূর্ণ বা তাদের পূর্ববর্তীদের বিশেষায়িত পরিষেবা ফাংশনের আংশিক ক্ষতির সাথে, ক্যান্সার কোষগুলি কাঠামোগত বৈশিষ্ট্যগুলিকে পরিমাপ করে যা সেই নির্দিষ্ট ফাংশনটি করে।

সম্ভব. ফাংশনের অনুপস্থিতিতে কাঠামো বজায় রাখা যায় না, অনুরূপ কাঠামোর অনুপস্থিতিতে ফাংশন বজায় রাখা যায় না।" কাউড্রি সবচেয়ে সুস্পষ্ট সত্য যোগ করতে ভুলে গেছে যার মাধ্যমে ক্যান্সারের রহস্য একবারের জন্য সমাধান হয়ে যেত।

যথা, কাঠামো বজায় রাখার জন্য এবং কাজ করার জন্য কাঁচামাল অপরিহার্য প্রয়োজনীয়তা, এবং যখন সেই কাঁচামালগুলি রান্না করা সামগ্রীতে রূপান্তরিত হয়, তখন কাঠামো বজায় রাখা হবে না, কার্যকারিতাও থাকবে না।

কোষের স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য কাউড্রি রুশকে নিম্নরূপ উদ্ধৃত করেছেন: "স্বাভাবিক আদি কোষে অনেক সম্ভাব্য প্রক্রিয়া থাকে যা শেষ পর্যন্ত পার্থক্য নির্ধারণ করে। এই প্রক্রিয়াগুলি কার্যকরীভাবে সক্রিয় হয়ে ওঠে যখন উপাদানগুলি নির্দিষ্ট পরিমাণগত মাত্রা অর্জন করে" (পৃ. 15)। ক্যান্সারে রূপান্তরের সময় "কার্সিনোজেন কোষের এক বা একাধিক বিশেষ ফাংশনে পরিবর্তন আনয়ন করে। ফলস্বরূপ পরিবর্তনটি বংশগত।" কিন্তু, "যে কোষগুলি এই ধরনের বংশগত পরিবর্তনের শিকার হয়েছে তাদের সম্পূর্ণ স্বায়ত্তশাসিত নিওপ্লাজম হওয়ার আগে আনুষঙ্গিক কারণগুলির অতিরিক্ত ক্ষতির প্রয়োজন হতে পারে" (পৃ. 17)।

ক্যান্সার সম্পূর্ণরূপে বিকশিত এবং বিশেষ কোষ থেকে উত্পাদিত হয় না।
"ডিম্বাণু এবং শুক্রাণু অত্যন্ত বিভেদযুক্ত কোষ যা ম্যালিগন্যান্ট হয়ে ওঠে না এবং স্বাভাবিক বাধা ছাড়াই শুক্রাণু বা ডিম্বাণু কোষের সংখ্যাবৃদ্ধি করে এবং স্বাভাবিক, ভাল আচরণ করা কোষগুলির অন্তর্গত অঞ্চলগুলিতে আক্রমণ করে ক্যান্সারের জন্ম দেয়" (পৃষ্ঠা 333)।

ক্যান্সার কোষের প্রধান ক্রিয়াকলাপ হল নাইট্রোজেনযুক্ত পদার্থের সন্ধান করা, প্রাণীর প্রোটিন গ্রাস করা, অ্যামিনো অ্যাসিড ছিনিয়ে নেওয়া, অস্বাভাবিক প্রোটিন সংশ্লেষণ করা এবং একই প্রকৃতির অন্যান্য বিভিন্ন শোষণ করা। ক্যান্সারকে "নাইট্রোজেন ফাঁদের মতো কাজ করা" হিসাবে দেখা হয়েছে যা শরীরের পুল থেকে অ্যামিনো অ্যাসিড অপসারণ করে এটিতে কোনও প্রশংসনীয় ফিরে আসার অনুমতি না দিয়ে" (পৃষ্ঠা 39)। আরও নীচে এটি বলা হয়েছে (ibid.): "ম্যালিগন্যান্ট কোষগুলির নাইট্রোজেন বিপাক ভাল আচরণ করা কোষ থেকে গ্রহণ করে, শরীরকে সঠিকভাবে পরিবেশন করে, তাদের জন্য খুব প্রয়োজনীয় উপকরণগুলি বহন করে বলে মনে হয়।" ধাঁধাটি সহজে সমাধান হয়ে যেত যদি "অত্যন্ত প্রয়োজন" শব্দগুলিকে "অত্যন্ত অকেজো এবং ক্ষতিকর" শব্দ দ্বারা প্রতিস্থাপিত করা হত। ক্রিস্টেনসেন এবং হেন্ডারসন (1952) অ্যামিনো অ্যাসিডের শ্রেষ্ঠত্ব বিবেচনা করেছিলেন

কার্সিনোমা কোষ দ্বারা সঞ্চয় "একটি নষ্ট প্রাণীর মধ্যে নিওপ্লাস্টিক কোষের বৃদ্ধি এবং গুণনের একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ" (ibid.)। তাদের দৃষ্টিতে প্রাণীটি প্রাকৃতিক খাদ্যের অভাবে নয়, অ্যামিনো অ্যাসিডের পরিমাণের ঘাটতির কারণে নষ্ট হয়েছে।

ক্যান্সার কোষ ক্রমাগত প্রোটিন সংশ্লেষণ করে। কাউড্রি লিখেছেন (পৃ. 152): "মালিগন্যান্সিকে প্রায়ই প্রোটিন সংশ্লেষণের অস্বাভাবিকতা এবং অস্বাভাবিক প্রোটিনের সম্ভাব্য গঠনের সাথে যুক্ত বলে মনে করা হয়। ক্রমবর্ধমান টিউমারে নতুন কোষের উপাদান দেওয়ার জন্য প্রোটিন এবং নিউক্লিওপ্রোটিনের একটি অবিচ্ছিন্ন নেট সংশ্লেষণ রয়েছে, যখন এইগুলির সংশ্লেষণ স্বাভাবিক ক্রমবর্ধমান টিস্যুগুলির উপাদানগুলি সমতুল্য ভাঙ্গনের দ্বারা ভারসাম্যপূর্ণ।" অন্য জায়গায় তিনি ক্যাসপারসন (1950) এর উদ্ধৃতি দিয়েছেন: "ম্যালিগন্যান্ট টিউমার কোষ এবং সাধারণত ক্রমবর্ধমান কোষের মধ্যে প্রোটিন গঠনের সিস্টেমের বিকাশের ক্ষেত্রে একটি মৌলিক পার্থক্য বিদ্যমান বলে মনে হয়। ম্যালিগন্যান্ট টিউমার কোষে এন্ডোসেলুলার ইনহিবিটরি মেকানিজম, যা সাধারণত প্রোটিন-গঠন ব্যবস্থার কার্যকলাপকে সীমিত করে, কমবেশি কাজ বন্ধ করে দেয়, যা সাইটোকেমিক্যাল ছবিতে নির্দিষ্ট পরিবর্তনের দিকে পরিচালিত করে" (পৃষ্ঠা 10-102)। প্রশ্নে প্রোটিনগুলি আঙ্গুর বা আপেল থেকে প্রাপ্ত প্রোটিন নয়, তবে রান্নাঘরে রান্না করা বা বেক করা এবং স্বাভাবিক কোষ দ্বারা প্রত্যাখ্যান করা প্রোটিনগুলি কি জোর দেওয়ার দরকার আছে?

আরও বৈজ্ঞানিক অনুসন্ধানে দেখা গেছে যে পরিমাণ ক্যান্সার কোষে চর্বি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি, অন্যদিকে ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে কম।

কাউড্রি স্বীকার করেছেন যে "কোষ, ম্যালিগন্যান্ট এবং অন্যথায়, প্রায় অকল্পনীয় জটিল ক্ষুদ্র ব্যক্তি। সম্ভবত প্রতিটিতে 10,000টি বিভিন্ন জৈব রাসায়নিক উপাদান থাকতে পারে, অজৈব আয়ন থেকে শুরু করে সবচেয়ে জটিল প্রোটিন এবং নিউক্লিওপ্রোটিন পর্যন্ত, যা একে অপরের সাথে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে যোগাযোগ করে। ..একটি জীবন্ত কোষের কার্যকলাপের ভারসাম্য, যা কোষের জীবনের সামগ্রিক প্রকাশ, এই পদার্থগুলির মধ্যে খুব জটিল গতিশীল মিথস্ক্রিয়াগুলির যে কোনও সময়ে একটি ফাংশন হতে হবে। যে কোনও কোষের অবস্থা সম্পূর্ণরূপে সংজ্ঞায়িত করতে, একটি গতিশীল পরিভাষায় বর্ণনা করতে হবে একাধিক সম্পর্ক জড়িত। যেহেতু পরিমাণগতভাবে এর চেয়ে বেশি নির্ধারণ করা সম্ভব নয়

একটি সময়ে কয়েকটি ভেরিয়েবল, আমরা পুরো জটিল পরিস্থিতির খুব সীমিত দৃষ্টিভঙ্গি পেতে পারি। 4 বা 5টি উপাদান সিস্টেমের সাথে কাজ করা গাণিতিক ফর্মুলেশনগুলি প্রচণ্ড অসুবিধার সম্মুখীন হয়, যারা হাজার হাজার ভেরিয়েবল নিয়ে কাজ করে তাদের কথাই ছেড়ে দিন" (পৃ. 151-152)। এইভাবে আমাদের বিজ্ঞানীরা, যাদের হাতে সমস্ত মানবজাতির ভাগ্য নিয়ন্ত্রিত, তারা এই সম্পর্কে অসীমভাবে খুব কমই জানেন। কোষের গঠন। তবুও, তাদের জ্ঞানের স্বল্পতা সত্ত্বেও, তারা সেই প্রকৃতিকে উপেক্ষা করে যা এই জটিল কোষগুলি তৈরি করেছে এবং তারা মানুষকে বিশ্বাস করতে প্ররোচিত করে যে তাদের নিজস্ব সুনির্দিষ্ট গণনার মাধ্যমে তারা তাদের সঠিক গুণগত এবং পরিমাণগত প্রয়োজনীয়তা নির্ধারণ করতে পারে। প্রোটিন, চর্বি, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, খনিজ এবং আরও অনেক কিছু সম্পর্কিত কোষ।

এমনকি তারা প্রধান প্রকৌশলী যা নির্ধারণ করেছেন তা অনুমোদন না করে প্রথমে তার প্রজ্ঞাকে ঘৃণা করতে এবং তারপর তাদের কারখানায় বিভিন্ন পদার্থ তৈরি করে আমাদের কাছে অফার করে। পাঠক নিজেই সিদ্ধান্ত নিন যে তাদের কাজগুলি হাস্যকর না দুঃখজনক।

গবেষণা বিজ্ঞানীদের দ্বারা যথেষ্ট প্রমাণ সংগ্রহ করা হয়েছে যাতে দেখা যায় যে মিতব্যয়িতা বা খাদ্যাভ্যাসের সীমাবদ্ধতা ক্যান্সারের ঘটনা এবং বৃদ্ধিকে প্রতিরোধ করে বা অন্তত সীমাবদ্ধ করে। প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় ডেনমার্ক, রাশিয়া, জার্মানি এবং অস্ট্রিয়াতে কঠোর খাদ্য রেশনিং এর অধীনে কার্যকর ছিল, যুদ্ধের শেষে রেশনিং বিলুপ্ত হওয়ার পরে ক্যান্সারের মৃত্যু কম ছিল। হিন্দেদে (1925) এর মতে অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে পরবর্তীতে মৃত্যুর ঘটনা বৃদ্ধি পায়।

কাউড্রি প্রাণীদের উপর পরিচালিত পরীক্ষাগুলির উদাহরণ তুলে ধরেছেন: "ম্যাককে (1947) দ্বারা মোরেস্কি (1909) কে ক্রেডিট দেওয়া হয়েছে পূর্বের ব্রিটিশ তদন্তকারীদের কাজকে প্রসারিত করার জন্য যে দেখানোর প্রবণতা যে খাদ্যতালিকা সীমাবদ্ধতা প্রাণীদের মধ্যে টিউমারের বৃদ্ধিকে বাধা দেয় বা ধীর করে দেয়।
মোরেস্কি দ্বারা ইঁদুরে প্রতিস্থাপিত সারকোমা খাদ্য সরবরাহের পরিমাণের মোটামুটি অনুপাতে নিয়েছিল। সীমিত খাদ্যে ইঁদুররা বেশি দিন বেঁচে থাকে এবং তাদের মধ্যে টিউমার প্রতিস্থাপন সম্পূর্ণভাবে খাওয়ানো ইঁদুরের চেয়ে বেশি কঠিন ছিল।

"ম্যাককে এবং তার সহযোগীরা বেশ উল্লেখযোগ্য গবেষণা করেছেন রক্ষণাবেক্ষণের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে খাদ্যের শক্তি হ্রাস করে, কিন্তু বৃদ্ধির জন্য অপ্রতুল। এভাবে এক দলকে ধরে রাখা হয়

700 দিনের বেশি এবং অন্যটি 900 দিনের বেশি পরিপক্ক হওয়ার অনুমতি না দিয়ে, যদিও স্বাভাবিক অবস্থায় এই ধরণের ইঁদুরের গড় আয়ু প্রায় 600 দিন। পর্যাপ্ত ক্যালোরি দেওয়া হলে প্রতিবন্ধী ইঁদুরগুলি পরিপক্ক হয় এবং মোট 1,400 বা তার বেশি দিন বাঁচতে পারে - তাদের স্বাভাবিক জীবনকালের দ্বিগুণের বেশি" (পৃষ্ঠা 394-395)। আবার, ম্যাককে, স্পারলিং এবং বার্নস (1943) এর মতে "টিউমারের বিকাশ পরিপক্কতা অর্জনের অনুমতি না দেওয়া পর্যন্ত ইঁদুরের বৃদ্ধিতে মন্থরতা ছিল নগণ্য" (পৃ. 396)। এই ইঁদুরগুলিকে একচেটিয়াভাবে কাঁচা খাদ্যদ্রব্যের সীমাবদ্ধ খাদ্যে খাওয়ানো হলে কী দুর্দান্ত ফলাফল পাওয়া যেত না।

আরও পরীক্ষা-নিরীক্ষায় দেখা গেছে যে 198 টি ইঁদুরের মধ্যে 150 টি টিউমার হয়েছে যা "স্বাভাবিক" খাদ্যে খাওয়ানো হয়েছে, যেখানে 200টি প্রতিবন্ধী ইঁদুরের মধ্যে মাত্র 38 টি টিউমার রয়েছে - প্রাণী তথাকথিত স্বাভাবিক খাদ্য থেকে আংশিকভাবে বঞ্চিত। যতক্ষণ না মানুষ স্বাভাবিক হিসাবে অবিরত থাকবে খাদ্য যা এই ধরনের নির্মম বধ ছড়ায় এবং জীবনকালকে কয়েকবার ছোট করে?

জীবন বীমা পরিসংখ্যান উল্লেখ করে শরীরের ওজন এবং ক্যান্সার মৃত্যুর মধ্যে সম্পর্ক ব্যাখ্যা করার জন্য বিভিন্ন সময়ে প্রচেষ্টা করা হয়েছে। 1913 সালে, অ্যাসোসিয়েশন অফ লাইফ ইন্স্যুরেন্স মেডিকেল ডিরেক্টরস এবং অ্যাকচুয়ারিয়াল সোসাইটি অফ আমেরিকার একটি যৌথ কমিটি 20-62 বছর বয়সী পুরুষদের দ্বারা কেনা 774,672টি পলিসি নিয়ে কাজ করেছিল। তখন দেখা গেল যে 30-44 বছর বয়সে বীমা গ্রহণকারী পুরুষদের জন্য ক্যান্সার থেকে মৃত্যুর হার ছিল 37 বেশি ওজনের জন্য, স্ট্যান্ডার্ড ওজন 32 এবং 24 কম ওজনের জন্য, 100,000 অনুযায়ী গণনা করা হয়েছে। 45 বছর বা তার বেশি বয়সী গোষ্ঠীর জন্য,

অনুরূপ হার ছিল যথাক্রমে 156, 144 এবং 120।
ইউনিয়ন সেন্ট্রাল লাইফ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানির রেকর্ড অনুসারে, 1932 সালে বিশ্লেষণ করা হয়েছিল, নিম্নলিখিতগুলি ছিল ক্যান্সারের মৃত্যুর হার, 25 শতাংশ বা তার বেশি ওজন থেকে শুরু করে কম ওজনের 50 শতাংশ পর্যন্ত: 143, 138, 121, 111, 114 এবং 95, "স্বাভাবিক" ওজন উল্লেখ করে 111 এর চিত্র। এখনও আরও সম্প্রতি, মেট্রোপলিটন লাইফ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানির (1951) পরিসংখ্যানগত বুলেটিন অনুসারে, কার্ডিওভাসকুলার-রেনাল রোগ থেকে অতিরিক্ত ওজনের পুরুষদের মৃত্যুহার

আবার স্ট্যান্ডার্ডের তুলনায় অর্ধেক ছিল এবং ডায়াবেটিস থেকে প্রায় চারগুণ স্ট্যান্ডার্ড ছিল। এগুলি সেই অনুগ্রহ যা মিথ্যা মানুষ মানবতার উপর দান করে।

1900 থেকে 1950 সালের মধ্যে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে কার্ডিওভাসকুলার রোগ এবং ক্যান্সারের জন্য মৃত্যুর হার বৃদ্ধির হার নিম্নরূপ ছিল। 50 বছরের মধ্যে ক্যান্সারের জন্য মৃত্যুর হার প্রতি 100,000 জনসংখ্যার জন্য 64 থেকে 139.6 বেড়েছে, যেখানে কার্ডিওভাসকুলার রোগের জন্য 244 থেকে 478.1 এ উন্নীত হয়েছে। সামগ্রিকভাবে, 1950 সালে প্রতি 100,000 জনসংখ্যার 803.9 মৃত্যুর মধ্যে দশটি প্রধান কারণ, কার্ডিওভাসকুলার রোগ এবং ক্যান্সারের জন্য দায়ী ছিল 617.7। 1964 সালের কথা উল্লেখ করে পাওয়া সাম্প্রতিক পরিসংখ্যানগুলি এখনও আরও উল্লেখযোগ্য। ক্যান্সারের মৃত্যুর হার এখন 151.3-এ উন্নীত হয়েছে, যেখানে কার্ডিওভাসকুলার রোগের জন্য 508.6-এ উন্নীত হয়েছে, যা মোট 939.7-এর মধ্যে 659.9-এর সমন্বিত পরিসংখ্যান দেয়। কারণসমূহ. এগুলি ওষুধের "অগ্রগতির" বিস্ময়কর ফলাফল; ডাক্তার, হাসপাতাল এবং ওষুধের বহুবিধতার মর্মান্তিক ফলাফল; খাদ্যদ্রব্যের "পরিশোধন এবং পরিশোধন" এর অনিবার্য পণ্য। বর্তমান "অগ্রগতি" আরও 50 বছর চলতে থাকলে পরিস্থিতি কী হবে তা কেউ কল্পনা করতে পারে।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের 1964 সালের সরকারী পরিসংখ্যান অনুসারে, মোট মৃত্যুর মাত্র 1.4 শতাংশ "লক্ষণ, বার্ধক্য এবং অসংজ্ঞায়িত অবস্থা" এর জন্য দায়ী ছিল। এই বিভাগে বার্ধক্য একটি নিছক অনুমান, অবশ্যই, কারণ যারা রান্না করা খাবার খায় তাদের মধ্যে কেউ বার্ধক্যে পৌঁছায় না। যেখানে সত্যিই সভ্য পরিস্থিতিতে! দুর্ঘটনা এবং দুর্ঘটনা ছাড়া, সমস্ত মানবজাতি একটি উন্নত বৃদ্ধ বয়সে মারা যাবে।

প্রাকৃতিক পরিবেশে বন্য প্রাণীদের মধ্যে ক্যান্সারের ঘটনা অজানা। বন্দী বানরদের দীর্ঘ সময়ের জন্য ক্ষয়প্রাপ্ত খাবারের অধীন করার পরে, তবে, ক্যান্সারের মতো একটি বা দুটি টিউমার লক্ষ্য করা সম্ভব হয়েছে। "প্রাণীর একমাত্র বৃহৎ গোষ্ঠী যার জন্য মাঝে মাঝে ক্যান্সার হওয়ার প্রমাণ সম্পূর্ণ অনুপস্থিত সমুদ্রের গভীরে বাস করে," কাউড্রি ঘোষণা করে (পৃ.

196)। এর কারণ মানবজাতির ধ্বংসাত্মক হাত নেই

তাদের কাছে পৌঁছেছে। তাদের অনাক্রম্যতা আরও বেশি লক্ষণীয় এই সত্য যে তাদের পৃথিবী এলাকা এবং জনসংখ্যা উভয় ক্ষেত্রেই আমাদের চেয়ে অনেক বড়।

যেমনটি আমরা বলেছি, তাদের গবেষণার সময়, বিজ্ঞানীরা ক্যান্সারের মূল কারণগুলির মুখোমুখি হন, তারা সেগুলি দেখেন এবং নিশ্চিত হন এবং তবুও তারা সম্পূর্ণ উদাসীনতার সাথে তাদের পাশ কাটিয়ে যান, যেন তাদের অনুসন্ধান অন্য কিছু। "কিছু খাদ্যতালিকাগত উপাদান অত্যধিক পরিমাণে খাওয়া, বা তাদের অনুপস্থিতিতে মানুষের মধ্যে ক্যান্সার হতে পারে, এই ধারণাটি অন্য উৎস থেকে ভিত্তি লাভ করছে।

প্রাণীদের খাদ্যের পরীক্ষামূলক পরিবর্তন সবই করতে পারে ক্যান্সারের পরবর্তী উপস্থিতি বা অনুপস্থিতিতে পার্থক্য" (পৃ. 220)।

এমনকি তারা প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের প্রভাব সরাসরি উপলব্ধি করে। কাউড্রি এই বিষয়ে বেশ স্পষ্টভাবে বলেছেন: "অবশেষে এই সত্যটি উত্থাপিত হতে শুরু করেছে যে কিছু প্রাণীর মধ্যে টিউমারের বিকাশের প্রবণতা কম থাকে যখন তাদের উচ্চ বিশুদ্ধ খাবার খাওয়ানো হয় তার তুলনায় প্রাকৃতিক খাবার খাওয়ানো হয়। Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) পর্যবেক্ষণ করা হয়েছে যে পুরুষ ডিবিএ ইঁদুরের মধ্যে পুরিনা ল্যাবরেটরি চৌ-এর একটি খাদ্যে কম সৌম্য হেপাটোমাস তৈরি হয় যা প্রধানত প্রাকৃতিক খাবারে তৈরি অন্যদের তুলনায় আধা বিশুদ্ধ উপাদান, প্রধানত, কেসিন, কর্নস্টার্চ, আংশিক হাইড্রোজেনেটেড তুলাবীজের তেল, কৃত্রিম ভিটামিন এবং একটি খাদ্যে থাকে। লবণের মিশ্রণ। তাছাড়া, C3H পুরুষ ইঁদুরকে দেওয়া আধা বিশুদ্ধ খাবারগুলি সৌম্য হেপাটোমাসের বিকাশকে বাড়িয়ে তোলে। টিউমারের বিকাশের পার্থক্য ক্যালরি গ্রহণ, শরীরের ওজনে বা প্রোটিন, চর্বি, ভিটামিন এবং অনুপাতে লক্ষণীয় পার্থক্যের সাথে সম্পর্কযুক্ত। খাদ্যতালিকায় খনিজ পদার্থ। লেখক সতর্কতা অবলম্বন করেন যে অন্য ধরনের টিউমার ভিন্নভাবে সাড়া দেয় বলে অনুমান করা উচিত নয়" (পৃষ্ঠা। 403-404)।

"Engel এবং Copeland (1952) দেখেছেন যে AES এবং Sprague Dawley ইঁদুরের দুধ ছাড়ানো প্রাকৃতিক খাবার (স্টক ডায়েট) খাওয়ানো সেমিপিউরিফাইড ডায়েটের তুলনায় কার্সিনোজেন, 2- acetylaminoflurene দ্বারা প্ররোচিত কম স্তন্যপায়ী টিউমার তৈরি করে। পার্থক্যটি যথেষ্ট ছিল" (পৃষ্ঠা 404))

পাঠক নিঃসন্দেহে পর্যবেক্ষণ করেছেন যে তারা পরীক্ষামূলক ইঁদুরকে কী ধরণের খাবার দেয়: কেসিন, স্টার্চ, তুলা বীজের তেল, সিন্থেটিক ভিটামিন এবং লবণের মতো উচ্চ-বিশুদ্ধ পদার্থ। গবেষণা বিজ্ঞানীদের দ্বারা এই পদার্থের মিশ্রণকে "স্বাভাবিক খাদ্য" বলে ভুল নাম দেওয়া হয়েছে। তারা মাঠ থেকে 100 শতাংশ ক্যান্সারমুক্ত ইঁদুর সংগ্রহ করে এবং খাঁচায় বন্দী করে, দরিদ্র প্রাণীদের সাথে "সুক্ষ্ম" বাচ্চাদের মতো আচরণ করে, তাদের একে অপরের সাথে প্রজনন করে, তাদের "স্বাভাবিক খাদ্য" দিয়ে খাওয়ায় এবং কয়েক প্রজন্মের পরে তাদের কী করে? তারা "ইঁদুরের বিশুদ্ধ বংশজাত স্ট্রেন" বলে।

তাদের মতে, এই "ইঁদুরের জন্মগত স্ট্রেন" একটি বিশেষ প্যাথলজিক অবস্থায় রয়েছে, যেখানে কিছু স্ট্রেনের 80 শতাংশ পর্যন্ত "অজানা কারণে" "স্বতঃস্ফূর্ত" টিউমারের জন্য সংবেদনশীল। সমস্ত রান্না করা খাওয়ার ঠিক একই ধরণের প্যাথলজিক অবস্থায় থাকে।

এখন দেখা যাক বিজ্ঞানীরা কোন উপযোগী আঁকতে সক্ষম কিনা উপরের আকর্ষণীয় প্রমাণ থেকে উপসংহার। উত্তরটি দুর্ভাগ্যক্রমে নেতিবাচক। প্রকৃতপক্ষে, কাউড্রি সবচেয়ে মূল্যবান তথ্য প্রত্যাখ্যান করার জন্য অত্যন্ত যন্ত্রণার মধ্যে রয়েছে, পাছে তার পাঠকদের মধ্যে কেউ এমন মূর্খ না হয় যে তারা অগণিত ধরণের খাবার এবং পানীয়ের একটি বা অন্যটিকে ছেড়ে দেওয়ার কথা ভাবতে পারে, যা সাধারণত সভ্যতার উপযুক্ত হিসাবে বিবেচিত হয়। তিনি যা বলেছেন তা হল: "প্রাণীদের উপর মানুষের ক্যান্সারের ডেটা তৈরি করার ক্ষেত্রে বিশেষত খাদ্যের বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন। মানুষ, কাছাকাছি ক্ষুধার্ত স্তর ব্যতীত, একটি সর্বভুক ভক্ষক যা বিভিন্ন ধরণের খাবার গ্রহণে অভ্যস্ত। বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে সংগৃহীত; যেখানে প্রাণীগুলি স্থানীয় উত্সের বরং অভিন্ন এবং সাধারণ খাদ্যের সাথে সামঞ্জস্য করা হয়" (পৃ. 220)। পাঠকের নিজেরাই বিচার করুন লেখক কী বিশাল ভুল ধারণার মধ্যে আছেন।

"এই নির্জন, প্যাম্পারড এবং সুরক্ষিত, ঘনিষ্ঠভাবে জন্মানো ইঁদুরের স্ট্রেনে ক্যান্সারের জন্য কৃত্রিমভাবে উচ্চারিত বংশগত সংবেদনশীলতা মঞ্জুর করা হয়েছে, তাহলে তাদের মধ্যে ক্যান্সার আসলে কীভাবে তৈরি হয়?" Cowdry (পৃ. 350), প্রশ্নের উত্তর খুঁজে না পেয়ে জিজ্ঞাসা করে।

"ইঁদুরের নির্দিষ্ট স্ট্রেনে শক্তিশালী অঙ্গ-নির্দিষ্ট বংশগত সংবেদনশীলতার স্বীকৃতি আমাদের কার্সিনোজেনগুলির প্রকৃতি সম্পর্কে আমাদের অজ্ঞতাকে হাইলাইট করে যার জন্য কোষগুলি সংবেদনশীল। এই ইঁদুরগুলি খাঁচায় খুব আশ্রিত অস্তিত্বের নেতৃত্ব দেয়। তাদের সাধারণত শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত অবস্থায় রাখা হয়।

কক্ষ এবং তাদের খাদ্য উল্লেখযোগ্যভাবে ধ্রুবক. তারা কোনো পরিচিত শারীরিক বা রাসায়নিক বা জৈবিক কার্সিনোজেনের সংস্পর্শে আসে না" (পৃষ্ঠা 349-350)। কাউড্রি ইচ্ছাকৃতভাবে এই সত্যের দিকে চোখ বন্ধ করে রাখে যে প্রকৃত শারীরিক, রাসায়নিক এবং জৈবিক কার্সিনোজেনগুলি সেই অবস্থা যা তিনি নিজেই এই দরিদ্র ইঁদুরগুলির জন্য তৈরি করেছেন। এর মধ্যে রয়েছে তাদের প্রাকৃতিক পরিবেশ ও পুষ্টি থেকে বঞ্চিত করা, নির্জন খাঁচায় তাদের বিচ্ছিন্ন করা এবং বন্ধ করে রাখা, তাদের আশ্রয় দেওয়া, তাদের লালন-পালন করা এবং তাদের রক্ষা করা, তাদের কৃত্রিমভাবে বংশবৃদ্ধি করা, শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত কক্ষে তাদের অবাধ্য রাখা এবং কেসিন, কর্নস্টার্চ, তুলা বীজের তেল দিয়ে খাওয়ানো, সিন্থেটিক ভিটামিন এবং লবণ।

অন্যত্র, Cowdry (a) খাদ্যতালিকাগত প্রোটিন এবং অপরিহার্য অ্যামিনো অ্যাসিড এবং (b) খাদ্যতালিকাগত বি ভিটামিনের পরিবর্তনের মাধ্যমে ক্যান্সারের বিকাশে পরিবর্তনগুলি দেখানোর জন্য পরীক্ষামূলক ডেটার দুটি টেবিল নিয়ে আসে। তারপরে তিনি নিম্নলিখিত মন্তব্য করেন: "ভিটামিন এবং অপরিহার্য অ্যামিনো অ্যাসিড ক্যান্সারের উত্পাদনকে পরিবর্তন করতে পারে... এইগুলি এবং অন্যান্য ফলাফলগুলি ব্যাখ্যা করা কঠিন। এটি অনুমান করা উচিত নয় যে ঘাটতি বা অতিরিক্ত ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট খাদ্য উপাদান সরাসরি টিস্যুতে কাজ করে যার মধ্যে নিওপ্লাস্টিক পরিবর্তন ঘটে" (পৃ. 401)। এটি স্পষ্টভাবে উপলব্ধ ডেটা প্রত্যাখ্যান। এটা বলার সমতুল্য যে একটি কারখানার সন্তোষজনক বা অসন্তোষজনক কার্যক্রমের সাথে সরবরাহকৃত কাঁচামালের সামঞ্জস্য বা বৈষম্যের সাথে কোন সম্পর্ক থাকার কথা নয়।

"এই ফলাফলগুলির উপর মানুষের জন্য কিছু ক্যান্সার প্রতিরোধক খাদ্য তৈরি করা সম্পূর্ণরূপে অকাল হবে, যেমন গ্রিনস্টেইন (1947) সঠিকভাবে সতর্ক করেছেন," কাউড্রি লিখেছেন এবং তারপরে যোগ করেছেন: "একটি জিনিসের জন্য মানুষের আয়ু এইগুলির চেয়ে অনেক বেশি। পরীক্ষামূলক প্রাণী যারা এই ধরনের একটি অনুমানমূলক ডায়েট মেনে চলে বহু বছর ধরে সম্ভব হবে না, কিছু ক্ষেত্রে এটি প্রায় এক শতাব্দীর এক চতুর্থাংশ, কার্সিনোজেনেসিসে বিলম্বের সময়কালের পরিমাণ" (পৃ. 401)।

তা সত্ত্বেও, "প্রাণীদের দীর্ঘ সময় ধরে কম খাওয়ানো নিশ্চিতভাবেই বিভিন্ন ধরণের স্বতঃস্ফূর্ত টিউমারের ঘটনাকে হ্রাস করে" (পৃ. 429)।

"উপলভ্য ডেটা প্রধানত টিউমারের ঘটনার সাথে সম্পর্কিত এবং না তারা শুরু করার পরে তাদের বৃদ্ধির হার। মধ্যে কয়েকটি উদাহরণ

যে বৃদ্ধি খাদ্যতালিকাগত কারণগুলির দ্বারা পরিবর্তিত হয় তা আমাদের জ্ঞানের বর্তমান অবস্থায় কোন থেরাপিউটিক ব্যবস্থার ভিত্তি করার জন্য অপর্যাপ্ত প্রমাণ" (পৃ. 402)। আমাদের কাছে মনে হয় কাউড্রি টিউমারের প্রকোপ কমাতে আগ্রহী নন; তিনি আগ্রহী শুধুমাত্র ক্যান্সার নিরাময়ের জন্য থেরাপিউটিক ব্যবস্থা খোঁজার সমস্যায় এবং তা আমাদের পুষ্টির অভ্যাস সংশোধনের মাধ্যমে নয়, কিছু কল্পনাপ্রসূত বড়ি বা অন্য সংস্থার মাধ্যমে।

কখন এবং কোথায় বিজ্ঞানীরা শেষ পর্যন্ত ক্যান্সারের আসল কারণ বুঝতে পারবেন তা জানা আকর্ষণীয়। এখন পর্যন্ত তারা প্রায় 400টি "কার্সিনোজেনিক এজেন্ট" আবিষ্কার করেছে, যার সম্পর্কে কাউড্রি বলেছেন: "চিকিৎসকদের দ্বারা সম্ভবত এক শতাংশেরও কম ক্যান্সারের সম্মুখীন হয় প্রকৃত কার্সিনোজেন, বা কার্সিনোজেনের সংমিশ্রণ, সনাক্তযোগ্য" (পৃ. 390)।

এর বিপরীতে আমরা ইতিমধ্যে দেখেছি যে কীভাবে "স্বাভাবিক" (অপ্রাকৃতিক) খাদ্য 100 টি ক্যান্সার-মুক্ত ইঁদুরের মধ্যে 80 টি টিউমারকে উন্নীত করেছে একটি ক্ষেত্রে এবং 198 টির মধ্যে 150 টি অন্য ক্ষেত্রে। সেই খাদ্যের আংশিক সীমাবদ্ধতা সেই 150 টি টিউমারকে 38-এ হ্রাস করেছে; এর রেশনিং পুরো জাতির মধ্যে ক্যান্সারের ফ্রিকোয়েন্সিকে যথেষ্টভাবে বাধা দেয় এবং প্রাকৃতিক পুষ্টির দ্বারা এর প্রতিস্থাপন ক্যান্সারের বিকাশকে সম্পূর্ণরূপে রোধ করে। অন্যান্য সমস্ত কার্সিনোজেনের নিরর্থক তদন্তে তার সময়। পরিবর্তে, তিনি তার অন্যান্য কার্সিনোজেনিক কারণগুলির মধ্যে ক্যান্সারের একমাত্র কারণ, ত্রুটিপূর্ণ পুষ্টিকে স্থান দিতেও প্রস্তুত নন। তিনি এটিকে নিছক একটি "পরিবর্তনকারী" ফ্যাক্টর বলে অভিহিত করেন এবং ভিত্তিহীন যুক্তি দিয়ে এটিকে অবমূল্যায়ন করেন।

ম্যালিগন্যান্ট কোষের আচরণে এখনও বিভ্রান্ত হয়ে তিনি লিখেছেন (পৃ. 43):

"এটা প্রায় বলার অপেক্ষা রাখে না যে একজন অ্যারিস্টটল, বা একজন ডারউইন, যদি তিনি আজ আমাদের সাথে ছিল, আমরা ক্যান্সার কোষ সম্পর্কে তাদের জানি এবং তাদের ক্ষতিকারক আচরণের একটি ব্যাখ্যা সরবরাহ করার জন্য সমস্ত তথ্য একসাথে রাখতে সক্ষম হতে পারে। সম্ভবত আগামী বছরগুলিতে এটি করা হবে এবং আমরা ভাবব কেন আমরা এত দিন অন্ধ ছিলাম। এরই মধ্যে, আমরা এখানে-ওখানে একটু একটু করে শেখার অগ্রগতি স্থগিত করি।" কিন্তু আমি উল্লেখ করতে চাই যে এখানে একজন অ্যারিস্টটলের প্রয়োজন নেই, ডারউইনেরও প্রয়োজন নেই। কাউড্রির জন্য তার গবেষণাগারের সীমানা থেকে বেরিয়ে আসাই যথেষ্ট এবং, এক মুহূর্তের জন্য তার অস্তিত্ব ভুলে গিয়ে, তার দিকে দৃষ্টি দিতে

তারা, সূর্য, চাঁদ, গাছ এবং ফুল, মানসিকভাবে তাদের রহস্যের মধ্যে ডুবে যেতে এবং পুরো বিশ্বটি কী সুনির্দিষ্ট নিয়মিততার সাথে ঘোরে তা উপলব্ধি করার জন্য। কোন বিজ্ঞানী কি সেই জগৎকে ধ্বংস করে তার জায়গায় নিজের পৃথিবী গড়তে পারেন? বিজ্ঞানীরা সেই জীবন্ত, সেই চলমান বিশ্বকে ধ্বংস করে এবং মানবতাকে তাদের নিজস্ব নির্মাণের একটি জগত, তাদের রুটি, তাদের অ্যামিনো অ্যাসিড, তাদের কৃত্রিম ভিটামিন এবং তাদের কৃত্রিম লবণ দিয়ে উপস্থাপন করে। এই লাইনগুলি পড়ার পরে, বিজ্ঞানীরা এখনও তাদের নিজস্ব জ্ঞানকে পৃথিবীর প্রকৃতির জ্ঞানের উপরে রাখবে কিনা তা জানা আকর্ষণীয়।

আরও কাউড্রিতে ম্যালিগন্যান্ট টিউমারের স্বতঃস্ফূর্ত অদৃশ্য হওয়ার অনেকগুলি কেস গণনা করে এবং অবশেষে নিম্নলিখিত সিদ্ধান্তগুলি আঁকে (পৃ. 545):

"1. কিছু খুব ছোট প্রাথমিক ক্যান্সার মাঝে মাঝে বড় আকারে দেখা দেয় স্তন, প্রোস্টেট এবং জরায়ুতে সংখ্যা। এর মধ্যে অনেকের বিকাশ হয় না, বছরের পর বছর লুকিয়ে থাকে বা স্বতঃস্ফূর্তভাবে সম্পূর্ণভাবে ফিরে যায়।

"2. পরিবর্তনগুলি, সাধারণত অস্থায়ী, সু-বিকশিত ক্যান্সারের আকারে কদাচিৎ দেখা যায় না। এটি ম্যালিগন্যান্ট কোষের আয়তন এবং স্ট্রোমাকে প্রভাবিত করে এমন অনেকগুলি কারণের অপারেশন দ্বারা আনা হতে পারে।

"3. ম্যালিগন্যান্ট টিউমারের ধরণে অব্যক্ত পরিবর্তনগুলি মাঝে মাঝে কোন সুস্পষ্ট কারণ ছাড়াই ঘটে।

"৪. নিখোঁজের রেকর্ডে বেশ কিছু উদাহরণ রয়েছে শিশুদের মধ্যে নিউরোব্লাস্টোমাস। তাদের মধ্যে কিছুতে এটি অজানা কারণে ম্যালিগন্যান্ট কোষের প্রগতিশীল পার্থক্যের সাথে সম্পর্কযুক্ত।

"5. ক্যান্সারের সম্পূর্ণ রিগ্রেশনের কয়েকটি যাচাইকৃত কেস রয়েছে বর্ণনা করা হয়েছে যা প্রদত্ত চিকিত্সার জন্য দায়ী করা যায় না। স্পষ্টতই, কিছু ধরণের ম্যালিগন্যান্ট কোষগুলি অত্যন্ত বিরল ক্ষেত্রে শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়।"

টিউমারের স্বতঃস্ফূর্ত রিগ্রেশনের কারণ কী হতে পারে, যদি রোগীর পুষ্টির অভ্যাসের কিছু সৌভাগ্যজনক এবং অদৃশ্য পরিবর্তন না হয়? সফলদের জন্য একটিই পদ্ধতি থাকতে পারে

ক্যান্সারের চিকিৎসা। টিউমারটিকে প্রথমে ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্যসামগ্রী থেকে বঞ্চিত করতে হবে এবং তারপরে এটিকে আক্ষরিক অর্থে ক্ষুধার্ত এবং এমনকি প্রাকৃতিক পুষ্টির গ্রহণকে ন্যূনতম পরিমাণে কমিয়ে হত্যা করতে হবে। প্রয়োজনের ক্ষেত্রে, স্বাভাবিক কোষগুলিকেও

একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য অর্ধ-অনাহারের অবস্থায় রাখা যেতে পারে। টিউমার অদৃশ্য হওয়ার পরে তারা সহজেই তাদের পূর্বের শক্তিতে পুনরুদ্ধার করতে পারে।

রান্না করা খাবার তৈরির শ্রম ও খরচ হয়

নিছক বর্জ্য ছাড়া আর কিছুই নয়

আমরা ইতিমধ্যে দেখেছি, প্রকৃত মানুষ একা কাঁচা খাবারের উপর বেঁচে থাকে। পৃথিবীতে খাওয়া সমস্ত রান্না করা খাবার এবং পানীয় উদ্দেশ্যহীনভাবে হারিয়ে যায়। তাদের পেছনে ব্যয় করা অর্থ অযথাই নষ্ট হয়। প্রথম দর্শনে এই বিবৃতিটি অবিশ্বাস্য মনে হতে পারে, তবে এটি সরল সত্য, যার প্রমাণ আমি আমার নিজের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে পেয়েছি।

শুরুতে আমরা ভেবেছিলাম আমাদের বাড়াতে হবে একই অনুপাতে কাঁচা পুষ্টি গ্রহণের ফলে আমরা রান্না করা খাবারের ব্যবহার কমিয়েছিলাম, কিন্তু আমরা শীঘ্রই বুঝতে পারি যে আমরা ভুল করেছি। যদিও প্রাথমিক যুগে শরীরের ক্রমাগত ক্ষতি পুনরুদ্ধার করতে এবং সক্রিয় কোষের নতুন পরিপূরক দিয়ে অঙ্গগুলিকে পুনর্গঠন করার জন্য প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীর যথেষ্ট চাহিদা ছিল, পরে সেই চাহিদা ক্রমাগত হ্রাস পেতে থাকে।

আমরাও অবাক হয়েছিলাম, আমাদের মেয়ে আনাহিতের অল্প পরিমাণে খাবারে। তার মা, তার অপুষ্টির পূর্ব ধারণার ভয়ে, তাকে আরও খেতে বাধ্য করতেন, কিন্তু শিশুটি অবিরামভাবে তা করতে অস্বীকার করেছিল। ধীরে ধীরে, এটি আমার কাছে স্পষ্ট হয়ে উঠল যে কাঁচা অবস্থায় ফল এবং সিরিয়ালগুলি সর্বোচ্চ মানের অত্যন্ত ঘনীভূত পুষ্টি এবং তাই, তাদের খুব কম পরিমাণ আমাদের জীবের চাহিদা সম্পূর্ণরূপে পূরণ করে। তাই কাঁচা খাওয়া শিশুকে কখনই তার ইচ্ছার চেয়ে বেশি খেতে বাধ্য করা উচিত নয়। এটা কোন রূপকথার গল্প নয় যখন আমরা শুনি যে একজন ব্যক্তি একটি তারিখে বা দিনে একটি আখরোট শেষে মাস ধরে বেঁচে থাকে।

রান্না-খাদ্যকারীরা রান্না করা খাবারের প্লেটফুলগুলিতে নিজেদেরকে সাজাতে পারে, কারণ তাদের শব্দের সম্পূর্ণ অর্থে কোনও পুষ্টি নেই।

তৃণভোজী প্রাণীরা তাদের পালাক্রমে প্রচুর পরিমাণে ঘাস গ্রহণ করে, কারণ বৃহৎ পরিমাণে ঘাসটি রুগেজ দ্বারা গঠিত; এটির আসল পুষ্টিগুলি বিক্ষিপ্ত অবস্থায় এবং খুব কম পরিমাণে থাকে।

এই প্রাণীরা দিনে বেশ কয়েকবার তাদের অন্ত্রের অন্ত্র খালি করে, যেখানে সাধারণ কাঁচা-খাদক দিনে মাত্র একটি গতির প্রয়োজন অনুভব করে। অত্যধিক পেট ফাঁপা, মলের মধ্যে ফলের অপাচ্য অবশেষের উপস্থিতি এবং দিনে একাধিকবার মলের কাছে যাওয়ার চাহিদা অতিরিক্ত খাওয়ার লক্ষণ, যা নাতিশীতোষ্ণ কাঁচা খাওয়া অবশ্যই এড়াতে হবে। আমি সাধারনত যে পরিমান ফল খাই তা কোন রান্না-খাওয়াক যে ফল পছন্দ করে তার থেকে বেশি নয়। এর সাথে আমি প্রতিদিন এক প্লেটফুল কর্ন সালাদ যোগ করি, যা প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীর অপ্রতুলতার কারণে সমস্ত রান্না-খাওয়ার মধ্যে বিদ্যমান পুষ্টির ব্যবধানকে বন্ধ করে দেয়। এই সাধারণ ভাড়ার মধ্যে কোনও জায়গা নেই, অবশ্যই, আমি আগে যে সমস্ত ক্ষয়প্রাপ্ত খাবার নিয়েছিলাম তার জন্য।

পুরো বিশ্ব যদি হঠাৎ জ্ঞানে এসে পুষ্টির প্রাকৃতিক নিয়ম মেনে নেয় তাহলে চিত্রটা কী হবে? এমনকি যদি ফলের উৎপাদন তার বর্তমান স্তরে থেকে যায়, প্রতিটি ব্যক্তিকে দিনে এক প্লেট সবজি বা ভুট্টার সালাদ খাওয়ার অনুমতি দেওয়ার পরে এবং এইভাবে সমগ্র বিশ্বের পুষ্টির চাহিদা সম্পূর্ণরূপে পূরণ করার পরে, সমস্ত প্রাণীজ খাদ্যদ্রব্যের অবাঞ্ছিত উদ্বৃত্ত থাকবে, চিনি, চা, কফি, কোকো, অ্যালকোহলযুক্ত এবং নন-অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়, তামাক, মার্জারিন, সেইসাথে ডাল এবং সিরিয়ালের বৃহত্তর অংশ আজ খাওয়া হয়।

এখন দেখা যাক, এই সব অধঃপতিত খাবারের কি হয়
যা বর্তমানে বিশ্বে খাওয়া হয়। আসলে, এটি তিনটি উপায়ে নিষ্পত্তি করা হয়।

1. বিশেষ কোষের পরিপূরকের ঘাটতির কারণে,
প্রকৃত মানুষ তার অঙ্গ এবং সিস্টেমের ন্যূনতম বাল্ক বজায় রাখার জন্য রান্না করা খাবার থেকে গঠিত একটি নির্দিষ্ট সংখ্যক পরজীবী কোষের উপস্থিতি সহ্য করতে বাধ্য।

2. মিথ্যা মানুষ দ্বারা প্রচুর পরিমাণে ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্য গ্রহণ করা হয়।

3. ব্যক্তিটি শুধুমাত্র একটি দেহ নিয়ে গঠিত হোক বা সে দুটি দেহের সংমিশ্রণ হোক না কেন (যেমন তার আপেক্ষিক পাতলা বা স্থূলতা দ্বারা দেখানো হয়েছে), খাদ্যের অপ্রয়োজনীয় অংশ, যা আসক্তির মাধ্যমে জীবদেহে প্রবর্তিত হয় এবং যা কোষের আত্তীকরণ ক্ষমতার বাইরে, কেবল পুড়ে যায় এবং বিভিন্ন চ্যানেলের মাধ্যমে শরীর ছেড়ে যায়। এইভাবে নষ্ট হওয়া খাদ্যের পরিমাণ খাদ্যদ্রব্যের মোট গ্রহণের একটি বিশাল অনুপাত নিয়ে গঠিত।

প্রশ্নের সবচেয়ে দুঃখজনক দিকটি হল যে বিশেষায়িত কোষগুলি প্রাকৃতিক পুষ্টি থেকে যে শক্তি প্রাপ্ত হয় তার একটি বড় অংশ ব্যয় করে মিথ্যা মানুষের খাদ্যদ্রব্যগুলিকে ভেঙে রক্ত প্রবাহে শোষণ করতে, মসৃণ কাজ নিশ্চিত করতে। মলত্যাগের অঙ্গ এবং রান্না করা খাবারের ক্ষতিকর প্রভাব শরীর থেকে বের করে দিতে। উদাহরণস্বরূপ, সারাদিন অবিরাম কাজ করে, সক্রিয় কোষগুলি একটু বিশ্রামের অধিকারী হয়; পরিবর্তে, তারা দিনের বিরতি পর্যন্ত বিছানায় টস টস করতে বাধ্য হয় যাতে জীব থেকে অতিরিক্ত ক্যালোরি লোভের সাথে মিথ্যা লোকের শরীরে প্রবেশ করানো যায়।

অতীতে, আমি একটি অসাধারণ ডিগ্রী পেটুক এবং মাংস আসক্তি দেওয়া হয়েছে. ফলস্বরূপ, আমি সারা জীবন অনিদ্রায় ভুগছিলাম। আমি কখনো মধ্যরাতের আগে ঘুমিয়ে গেছি বা সূর্যোদয় দেখার জন্য একবার তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠেছি বলে মনে পড়ে না। সকাল তিন-চারটা পর্যন্ত জেগে থাকতাম আর আট-নয়টায় উঠতাম ভারী মাথা নিয়ে। সৌভাগ্যবশত, কাঁচা খাওয়া গ্রহণ করার পরে আমার অনিদ্রা সম্পূর্ণরূপে অদৃশ্য হয়ে যায়, তবে আমি যদি কখনও সন্ধ্যায় একটি বড় ডিনার খাওয়ার চেষ্টা করি, তবে আমি ভোর পর্যন্ত জেগে থাকতে বাধ্য। 2 বছর বয়সের পর থেকে অনাহিত কখনও রাত জাগেনি।

রান্না করা খাবারে পাওয়া ভিটামিন ও লবণ মিথ্যা, মৃত, ভারসাম্যহীন এবং ক্ষতিকর। রান্না করা খাবার ভাঙ্গা বিল্ডিং উপকরণ এবং ভুল জ্বালানী ছাড়া কিছুই নয়; এই ধরনের বিল্ডিং উপকরণ থেকে গঠিত অকেজো কোষগুলি সাধারণ কোষগুলির উপর একটি অবাঞ্ছিত বোঝা। এই জাতীয় জ্বালানী থেকে যে তাপ পাওয়া যায় তা অত্যধিক এবং ক্ষতিকারক, অন্যদিকে এটি থেকে উৎপন্ন শক্তি (মোটিভ এনার্জি) অপ্রয়োজনীয় এবং মূল্যহীন। এই শক্তি উদ্দেশ্যহীনভাবে কাজের সময়ের বাইরে কারখানার মোটরকে গতিশীল করে; এটি হৃদপিন্ডকে তার স্বাভাবিক হারে দ্বিগুণ কাজ করতে বাধ্য করে; এটা

পুরো কারখানার অত্যাবশ্যক মেকানিজমের জন্য যা প্রয়োজন তার বাকিগুলোকে বিরক্ত করে, পরিবর্তে তাদের ক্লান্ত করে এবং নিরর্থকভাবে শেষ করে দেয়। অনিদ্রা এর ক্ষতিকর প্রভাবের একটি উদাহরণ।

অসুস্থ ডাক্তাররা স্থূলতা কমানোর পদ্ধতি তৈরি করলে কী হয়? তারা প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণে সর্বাত্মক সীমাবদ্ধতার পরিকল্পনা করে, যার ফলস্বরূপ তাদের নিষিদ্ধ খাদ্যদ্রব্যের তালিকায় আখরোট, বাদাম, কিশমিশ, খেজুর, ডুমুর, কলা ইত্যাদির মতো প্রয়োজনীয় এবং উচ্চ-পুষ্টিকর খাদ্য উপাদান অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। অন্য কথায়, তারা চিকিৎসাধীন ব্যক্তির ওজন কমিয়ে তাকে আরও দুর্বল করে দেয় এবং এইভাবে তার স্বাস্থ্যকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে। এই ধরনের ক্ষেত্রে, ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্যসামগ্রী হ্রাস দ্বারা, মিথ্যা মানুষ তার অতিরিক্ত কিছু জ্বালানী হারায়, যেখানে প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের সীমাবদ্ধতার ফলে স্বাভাবিক কোষগুলি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় কিছু পুষ্টি থেকে বঞ্চিত হয়। এর পরে, মিথ্যা লোকটি তার জায়গায় অটল থাকে, যখন আসল মানুষটি আরও বেশি দুর্বল হয়।

আমরা সীমাবদ্ধ প্রভাব একটি খুব মজার উদাহরণ সঙ্গে দেখা ক্যান্সার অধ্যয়নের সময় খাদ্য। এই প্রশ্নটি নিয়ে আলোচনা করতে গিয়ে কাউড্রি বলেছেন: "এটি স্পষ্ট যে স্তন ক্যান্সারের ঘটনা হ্রাস, যা খাদ্যতালিকাগত বিধিনিষেধ দ্বারা সৃষ্ট, ইঁদুরের ডিম্বাশয়ের কার্যকলাপ হ্রাসের সাথে যুক্ত" (অপ. cit. p. 398)। আমরা আর কি চাই? এভাবেই স্তন ক্যান্সারের কারণ আবিষ্কৃত হয়েছে। স্তন্যপায়ী গ্রন্থিগুলির ক্যান্সার থেকে সম্পূর্ণরূপে বাঁচানোর জন্য মহিলাদের ডিম্বাশয়ের ক্রিয়াকলাপ সম্পূর্ণ বন্ধ করার জন্য এখন ডাক্তারদের জন্য অবশেষ।

কিন্তু সত্যিই কি ঘটবে তার একটি বেশ সহজ ব্যাখ্যা আছে। ক্যালোরি গ্রহণের চিন্তাহীন সীমাবদ্ধতার জীবের উপর দুটি বিপরীত প্রভাব রয়েছে। একদিকে, ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্যদ্রব্যের সীমিত ব্যবহার ক্যান্সারের গঠনে বাধা দেয়, অন্যদিকে, প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের কম গ্রহণ ডিম্বাশয়ের স্বাভাবিক কার্যকলাপে হস্তক্ষেপ করে।

চিকিৎসা বিজ্ঞান এই ধরনের শোচনীয় দ্বন্দ্বে পরিপূর্ণ। যখন একটি কিছু রোগ অপ্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যের ক্ষতিকারক স্রোত নিজের দিকে টানে, রোগীর জীব অন্য কোনো রোগ থেকে আংশিক প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জন করে। উদাহরণস্বরূপ, যারা ডায়াবেটিসে ভুগছেন,

আর্টেরিওস্ক্লেরোসিস এবং কিছু সংক্রামক রোগ কম ক্যান্সারের বিষয়। এমনকি ক্যান্সারের কথিত প্রতিরোধের জন্য বিভিন্ন ব্যাকটেরিয়ার প্রভাবের জন্য মানুষকে উন্মাদ পরীক্ষা করা হয়েছে।
একই জিনিস টিকা দেওয়ার সময় একটি ছোট স্কেলে ঘটে, যখন একটি রোগের হালকা আকারে প্ররোচিত করে শিশুদের পরবর্তীতে গুরুতর আক্রমণ থেকে রক্ষা করা হয়। যে মুহূর্তে পুরুষরা প্রাকৃতিক আইন দ্বারা তাদের শিশুদের স্বাস্থ্য রক্ষা করার সিদ্ধান্ত নেবে, এই ধরনের অপ্রাকৃতিক পদক্ষেপগুলি অপ্রয়োজনীয় হয়ে পড়বে, নিষ্পাপ শিশুরা বিপজ্জনক টিকা থেকে মুক্ত হবে এবং টিকাদান ইতিহাসে চলে যাবে।

পরীক্ষায় দেখা যায় যে একবার মিথ্যা লোকটিকে ডাকা হয়েছে অস্তিত্ব, আংশিক খাদ্যতালিকাগত সীমাবদ্ধতা তার বিকাশ পরীক্ষা করতে সক্ষম হয় না। এমনকি খাদ্যদ্রব্যের 10-15 শতাংশ অবক্ষয় এটিকে বাঁচিয়ে রাখার জন্য যথেষ্ট। বিবেকবান মানুষের উচিত সেই দৈত্যকে এক দানা পুষ্টি প্রদানের ব্যাপারে সতর্ক থাকা। আমি আমার পায়ের জয়েন্টগুলি সমস্ত গাউটি কনক্রিশন থেকে সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কার করে দিয়েছি, তবে যদি কোনও সময় আমি মাংস খাওয়ার সুযোগ পাই, কয়েক ঘন্টা পরে হাতুড়ির আঘাত আমাকে জানায় যে আমার বুড়ো আঙ্গুলের জয়েন্টগুলিতে ইউরিক অ্যাসিড প্রবেশ করেছে। আমি প্রায়শই কাঁচা খাওয়া নিয়ে আমার পড়াশোনার প্রথম বছরগুলিতে এই পরীক্ষাগুলি করতাম।
স্পষ্টতই, ইউরিক অ্যাসিড পরিষ্কার করা সাইটগুলি এখনও খালি এবং তাদের দিকে যাওয়ার পথগুলি প্রশস্ত। মাংসের একটি টুকরো শরীরে প্রবেশ করার সাথে সাথে এটি ইউরিক অ্যাসিডে রূপান্তরিত হয়, যা তারপরে তার নির্ধারিত স্থান দখল করতে তাড়াতাড়ি করে।

মিথ্যা মানুষের কোষগুলিও স্বাচ্ছন্দ্যে পিছু হটে না। তারা মিথ্যা কথা বলে অতর্কিত, অর্ধ-মৃত, কিন্তু প্রত্যাশিত. যত তাড়াতাড়ি তারা পুনরুজ্জীবিত এবং সংখ্যাবৃদ্ধি শুরু করার চেয়ে ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্যের একটি টুকরো তাদের কাছে পৌঁছায়। শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণ সম্পূর্ণরূপে প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রী হস্তান্তর করা উচিত. যে ব্যক্তি পরামর্শ দেন যে অত্যধিক স্লিমিং আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভাল নয়, তিনি আপনাকে আপনার শরীরের মোটাতা বজায় রাখার জন্য কয়েক ডজন কিলো অসুস্থ এবং পরজীবী কোষকে লালন-পালন করার পরামর্শ দিচ্ছেন। একই সাথে মিথ্যা মানুষকে হত্যা করার সাথে সাথে, প্রাকৃতিক পুষ্টি ধীরে ধীরে কিন্তু নিশ্চিতভাবে প্রকৃত মানুষের ওজন প্রকৃতির দ্বারা চাওয়া স্বাভাবিক মান পর্যন্ত বৃদ্ধি করবে।

মাংসের সেই অকেজো জনসমাগম থেকে মুক্তি পাওয়ার পর, যে মানুষটি আগে 40-50 কিলো রোগাক্রান্ত কোষ দিয়ে তার শরীরে বোঝাই করেছিল এবং একটি সমর্থন ছাড়াই এক ধাপ উপরে উঠতে পারেনি সে এখন একটি চুলও না ঘুরিয়ে পাহাড়ে ছুটতে সক্ষম হবে। এই ধরনের ব্যক্তির তার দ্রুত ওজন হ্রাস সম্পর্কে চিন্তা করা উচিত নয়; বরঞ্চ, তার এতে খুশি হওয়া উচিত। একজন বিবেকবান ব্যক্তির শরীরে অকেজো মাংসের একটি দানাও সহ্য করা উচিত নয়। সংক্ষেপে, প্রত্যেকেরই শেষ পর্যন্ত উপলব্ধি করা উচিত যে রান্না করা খাবারের প্রতিটি টুকরো তার শরীরে প্রবেশ করে সে মিথ্যা মানুষকে, তার অনুতাপহীন শত্রুকে, তার নির্মম জল্লাদকে পুষ্ট করে; তিনি সমস্ত পরিচিত এবং অজানা রোগ বজায় রাখেন; সে তার নিজের মৃত্যুর পথ তৈরি করে।

একজন রান্না-খাদ্যকারীর মতে, সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য একজনকে অবশ্যই ভাল খেতে হবে। তার দৃষ্টিতে খালি পেট মানে ক্ষুধার্ত শরীর। সে জানে না ভরা পেটের মানুষটা আসলেই অসুস্থ মানুষ। তার পাকস্থলী সঠিক সময়ে অস্বাভাবিক খাদ্যদ্রব্য বের করে দিতে অসুবিধা হয়। অপরদিকে, কাঁচা খাওয়ার পেট সর্বদা খালি থাকে বা যাই হোক না কেন, এটি এত হালকা যে সে সেখানে কিছুর উপস্থিতি অনুভব করে না। সে তার অন্ত্রের পূর্ণতা অনুভব করে, কারণ সে যে খাবার খেয়েছে তা অবিলম্বে স্থানান্তরিত হয়। এমনকি অতিরিক্ত খাবারও তার পেটে বেশিক্ষণ পড়ে না; এটি দ্রুত অন্ত্রের মধ্যে চলে যায় এবং হজম বা অপাচ্য, জীবের ন্যূনতম ক্ষতি না করেই শরীর ছেড়ে যায়।

তাই কাঁচা পেটে কখনো গ্যাস তৈরি হয় না।
ভক্ষক যদি অত্যধিক পরিমাণে খাবার খাওয়া হয়, তাহলে অন্ত্রে গ্যাস তৈরি হতে পারে, তবে তারা স্বাভাবিক পথে শরীর ছেড়ে চলে যেতে পারে। কাঁচা ভোজনকারী যখন কয়েক মাস বিরত থাকার পরে একটি ভাল রাতের খাবার খাওয়ার চেষ্টা করেন তখন পুষ্টির দুটি পদ্ধতির মধ্যে পার্থক্যটি আরও স্পষ্টভাবে দেখতে পান। তখনই তিনি ভাবছেন যে তিনি কীভাবে এমন অসুস্থ এবং দুর্বিষহ অস্তিত্বকে টেনে নিয়ে যেতে পারলেন এবং সেই জঘন্য জীবনযাত্রাকে স্বাভাবিক হিসাবে বিবেচনা করেছেন।

রান্না-খাওয়ার ঔষধ একটি সম্পূর্ণরূপে ভ্রান্ত বিজ্ঞান

যেমনটি আমরা দেখেছি, মানুষের কারখানার অবিচ্ছেদ্য কাঁচামালের অপচয়ের মাধ্যমে রোগগুলি তৈরি হয়। অতএব, স্বাস্থ্য কেবলমাত্র পুনরুদ্ধার করা যেতে পারে যদি সেই উপকরণগুলির অখণ্ডতা পুনরুদ্ধার করা হয়। কিন্তু আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের সমগ্র কার্যকলাপের ভিত্তি কি? এটা ঠিক কি ডাক্তাররা সঞ্চালন? তারা ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্যদ্রব্য, কৃত্রিম ভিটামিন, লবণ, হরমোন এবং প্রচুর পরিমাণে বিষাক্ত সংমিশ্রণের মাধ্যমে সেই অখণ্ডতা পুনরুদ্ধারের নিরর্থক প্রচেষ্টা করে এবং একই সাথে তারা অপূরণীয়ভাবে ক্ষতিগ্রস্থ এবং অক্ষম হয়ে যাওয়া সমস্ত গ্রন্থি এবং অঙ্গগুলিকে অপসারণ করে এবং ফেলে দেয়। প্রাকৃতিক কাঁচামালের বিচ্ছিন্নতার ফলাফল।

সমস্ত মানবজাতি ভয়ানক অজ্ঞতার মধ্যে বাস করে। এর মতে রান্না করা খাওয়াদাতারা, রান্না করা জিনিসের ব্যবহার বেশ স্বাভাবিক কিছু, যখন প্রকৃতির নিয়ম অনুসারে পুষ্টি একটি পরীক্ষা, এবং এটি একটি বিপজ্জনক পরীক্ষা। বাস্তবে, পুরুষেরা অজান্তেই প্রকৃতির তৈরি পারফেক্ট ভারসাম্য নষ্ট করে ফেলেছে এবং হাজার হাজার বছর ধরে তারা নতুন ভারসাম্য, নিজেদের ভারসাম্য খুঁজে পেতে রান্না করা খাবার, কৃত্রিম প্রস্তুতি এবং বিষাক্ত পদার্থের মাধ্যমে সেন্সেলেস এক্সপেরিমেন্ট করে চলেছে। সেই সমস্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার তাৎক্ষণিক ফলাফল হল আজ বিশ্বে বিরাজমান অসংখ্য রোগ।

আমি যখন লোকেদেরকে কাঁচা খাওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানাই, তখন আমি একটি নতুন পরীক্ষার প্রস্তাব করি না। বিপরীতে, আমি তাদের প্রতি আহ্বান জানাই যে অযৌক্তিক পরীক্ষাগুলিকে থামাতে যা সর্বদা অগ্রসর হয় এবং স্বাভাবিক জীবনযাপনের পথে ফিরে আসে।

অতএব, যদি তিনি সাধারণ জ্ঞান বর্জিত না হন তবে পাঠকের উচিত অন্যদের সেই "নতুন পরীক্ষা" চালানোর জন্য অপেক্ষা করা এবং ফলাফল সম্পর্কে অবহিত করা উচিত নয়। তার অবিলম্বে তার বিপজ্জনক পরীক্ষাগুলি বন্ধ করা উচিত এবং স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ফিরে আসা উচিত।

সেই সব পরীক্ষা-নিরীক্ষার চূড়ান্ত পণ্য, এর মাস্টারপিস মানুষের গবেষণাগারগুলি হল সেই বড়ি এবং গুঁড়ো যা দিয়ে বিজ্ঞানীরা বিশ্বকে খাওয়াতে চান, যেখানে প্রকৃতির গবেষণাগারের মাস্টারপিসগুলি হল গম, আখরোট এবং আপেল। আমাদের সবাইকে এই দুটির মধ্যে একটি পছন্দ করতে হবে। সব রান্না করা খাবারই কৃত্রিম পদার্থ

তাদের প্রাকৃতিক গুণাবলী থেকে বঞ্চিত। তাদের ভিটামিন ট্যাবলেট এবং খাবারের নির্যাসের মতোই পুষ্টিকর মূল্য রয়েছে।

জীবের অনেক প্রজাতি আছে, তাদের না আছে ডাক্তার, না হাসপাতাল এবং ফার্মেসি, তবুও, মানুষের তত্ত্বাবধানে থাকা ব্যক্তিদের বাদ দিয়ে, তারা অসুস্থতার শিকার না হয়ে জীবনযাপন করে এবং তাদের শারীরিক জীবনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ জীবনকাল সম্পূর্ণ করে। সংবিধান, কয়েক দিন থেকে শত শত বছর পর্যন্ত পরিবর্তিত। তার শরীরের নিখুঁত গঠনের কারণে, মানুষের উচিত এই পৃথিবীর অন্যান্য প্রাণীর চেয়ে দীর্ঘ এবং স্বাস্থ্যকর জীবন উপভোগ করা। এমনকি সম্পূর্ণ কাঁচা খাওয়ার অভাবে, নথিপত্রে এমন নজির রয়েছে যে পুরুষরা 150-180 বছর বয়সে পৌঁছাতে সক্ষম হয়, শুধুমাত্র এমন পরিস্থিতিতে বসবাস করে যেখানে খাদ্যদ্রব্যের চরম অবক্ষয় এড়ানো যায়। বেশিরভাগ মানুষ যে কম বাঁচে তা একটি স্পষ্ট ইঙ্গিত যে তাদের জীবনযাত্রার সাথে কিছু ভুল রয়েছে প্রাণীরা বেশিরভাগই গাছের সবুজ পাতা এবং ডালপালা খায়। মানবজাতির কাছে, তার নিষ্পত্তিতে, সর্বোচ্চ মানের সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর এবং ঘনীভূত পুষ্টি রয়েছে যা, গাছের পাতা এবং ডালপালা, কাণ্ড এবং শাখাগুলির মধ্য দিয়ে তাদের বীজ এবং ফলের মধ্যে একত্রিত হয়েছে।

সময় এসেছে জীববিজ্ঞানীদের স্বীকার করার যে তারা সঠিক পথ থেকে বিচ্যুত হয়েছে এবং তাদের তদন্ত ভুল মহলে পরিচালনা করছে। তাদের অবশ্যই স্বীকার করতে হবে যে, কৃত্রিম প্রস্তুতির মাধ্যমে প্রাকৃতিক পুষ্টি উপাদানের ক্ষতি পূরণ করা সম্ভব নয়; বিভিন্ন অঙ্গের অবক্ষয় পুনরুদ্ধার করার ক্ষমতা বিষের নেই; যে আমাদের অঙ্গ এবং গ্রন্থি আমাদের শরীরের অবিচ্ছেদ্য অংশ এবং তাই তাদের বিকৃত বা অপসারণ করা উচিত নয়। আজ, আমি তাদের কার্যকরী এবং চূড়ান্তভাবে মানবদেহকে সমস্ত রোগ থেকে মুক্তি দেওয়ার একটি খুব সহজ এবং সহজ পদ্ধতি দেখাচ্ছি। এটি শরীরের রোগাক্রান্ত এবং অকেজো কোষের ধ্বংস, অপ্রাকৃতিক খাবারের সরবরাহ বন্ধ করে, এবং তাদের প্রতিস্থাপন স্বাস্থ্যকর এবং বিশেষায়িত কোষ দ্বারা উন্নতজাত করা। আমার যুক্তির বৈধতা সম্পর্কে সম্পূর্ণরূপে নিশ্চিত হওয়ার জন্য, তাদের কেবল কয়েক মাসের শ্রম প্রয়োজন।

ডাক্তার এবং জীববিজ্ঞানীদের উদ্দেশ্য কি হওয়া উচিত, যদি মুক্ত করা না হয় রোগ থেকে মানবজাতির? কাঁচা খাওয়া সেই লক্ষ্যে পৌঁছানোর উপায়।

তাদের অবশ্যই অবিলম্বে ঘোষণা করতে হবে যে তারা আসলে একটি দেখতে চায় কিনা পৃথিবী রোগমুক্ত। যদি তারা প্রমাণ করতে পারে যে তাদের নিজস্ব গণনা প্রকৃতির দ্বারা করা গণনার চেয়ে বেশি সঠিক, এবং সারা বিশ্বে কাঁচা-খাদ্যরা তাদের স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করার পরিবর্তে অসুস্থতার শিকার হয়, আমি আমার বইয়ের সাথে সাথে সাথে ময়দান থেকে অবসর নেব এবং তারপরে আমার শান্তি রাখুন অন্যথায়, তারা নিশ্চিতভাবে মানবজাতিকে কেবল হাসপাতাল এবং ফার্মেসীর দরজা খোলা রাখার জন্য রোগ সহ্য করতে বাধ্য করতে পারে না।

তাদের অবশ্যই এই চিন্তার সাথে নিজেদের পুনর্মিলন করতে হবে যে এখন থেকে রান্না করা খাবার তৈরি করা এবং তাদের সুপারিশকে সামগ্রিকভাবে মানবতার বিরুদ্ধে অপরাধ হিসেবে গণ্য করা হবে এবং বিষের মাধ্যমে "চিকিৎসা"কে রান্না-খাওয়ার যুগের যাদু হিসেবে বিবেচনা করা হবে। জ্ঞানী এবং মানবিক ডাক্তাররা অবিলম্বে এই সুপারিশগুলি বন্ধ করে দেবেন এবং মানুষকে প্রকৃতির অধ্যাদেশের কাছে আমন্ত্রণ জানাবেন। যে ডাক্তারের অন্তরে বিবেকের স্ফুলিঙ্গ আছে তার হাত বিষাক্ত পদার্থ ও কৃত্রিম ভিটামিনের নাম লিখতে লিখতে কেঁপে উঠবে এবং রান্না করা খাবারের নাম উচ্চারণে তার ঠোঁট কাঁপবে। তাদের কর্মকাণ্ড নিরপরাধ মানুষের মৃত্যুদণ্ড কার্যকর করার সামিল। এটি সকল অভিভাবকদেরও উপলব্ধি করা হোক।

হয়তো আমার কিছু পাঠক আমার লেখার সুর পছন্দ করবেন না। ভিতরে তাদের মতামত, আমার অভিব্যক্তিগুলি আরও বৈজ্ঞানিক (অধিকাংশ লোকের কাছে দুর্বোধ্য ল্যাটিন পরিভাষায় সজ্জিত), আরও সমঝোতামূলক (অভিযোগপূর্ণ), আরও গুরুতর (কপট), আরও আপোষমূলক (অসাধু), আরও বিনয়ী (মিথ্যাবাদী) এবং আরও কৌশলী (পরাজয়বাদী) হওয়া উচিত।) তবে আমি সিদ্ধান্তমূলক, আন্তরিক এবং সাহসী হতে পছন্দ করি। এবং আমি এমনই হব, এমনকি যদি আমি আমার বিরুদ্ধে সমস্ত বিশ্ব খুঁজে পাই। আমি আত্মবিশ্বাসী যে আমি সকল বিবেকবান মানুষের দ্বারা সমর্থিত হব এবং ভবিষ্যত প্রজন্মের দ্বারা প্রমাণিত হবে।

যখন আমি চিকেন স্যুপের সুপারিশ বিবেচনা করি, কুসুম ডিম, ভাজা কলিজা বা স্টুড ফল অবৈধদের জন্য, এবং বিশেষ করে ছোট বাচ্চাদের জন্য, একটি অপরাধমূলক কাজ, আমি একটি অপবাদমূলক অভিযোগ করছি না। বা

আমি কি সত্যের বিরুদ্ধে পাপ করি যখন আমি সেই সমস্ত চিকিৎসা অপারেশনকে যাদু বলে মনে করি যেখানে প্রাকৃতিক পুষ্টির সাহায্যে মৃত্যুর দ্বারপ্রান্তে দাঁড়িয়ে থাকা রোগীর রক্তনালী পরিষ্কার করার পরিবর্তে, তার হৃৎপিণ্ডের পেশীগুলিকে শক্তিশালী করা এবং দান করা হয়? তাকে দীর্ঘ জীবনের একটি নতুন লিজ, তারা বিষাক্ত জ্বালা দ্বারা তার জাহাজগুলিকে প্রশস্ত করে, "চাবুকের দোররা" দ্বারা হৃৎপিণ্ডের কাজগুলিকে উদ্দীপিত করে, রক্তপাতের মাধ্যমে রক্তের পরিমাণ হ্রাস করে বা ক্ষয় করে এবং কৃত্রিম উপায়ে এটিকে পাতলা করে। বার্চার-বেনার এবং আরও অনেক বিবেকবান বিজ্ঞানীও এই ধরনের অপারেশনকে যাদুবিদ্যা, প্রতারণা এবং বফুনারি হিসাবে বিবেচনা করেছেন।

আমার উপর নির্ভর করার সময় অবশ্যই আমি অভদ্রতার জন্য দোষী নই ব্যক্তিগত, অত্যন্ত সীমিত উপায়ে, আমি শ্রমসাধ্য তদন্ত করি এবং তারপরে, আমার আবিষ্কারের ভিত্তিতে, আমি ঘোষণা করি যে সাইটোলজিস্টরা উন্মাদতার জন্য দোষী, যখন তারা প্রথমে প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীতে হাজার হাজার পুষ্টিকর উপাদান পুড়িয়ে ফেলে এবং কোষগুলিকে চরম অবক্ষয়ের শিকার করে, এবং তারপরে অপচয় করে। একটি একক কৃত্রিম পদার্থ আবিষ্কারের মাধ্যমে তাদের সমস্ত হারানো প্রক্রিয়া এবং কার্যকারিতাগুলিকে সেই কোষগুলিতে ফেরত দেওয়ার নিরর্থক প্রচেষ্টায় লক্ষ লক্ষ জনসাধারণের অর্থ।

আসুন একটি উদাহরণ হিসাবে ধরা যাক, সেই ডাক্তার যার যত্নে আমি আমার দুটি আদরের সন্তানকে দান করেছি। প্রথমত, তাদের হজমে সহায়তা করার এবং তাদের শক্তি বজায় রাখার অজুহাতে, তিনি তাদের কাঁচা ফল নিষিদ্ধ করেছিলেন এবং পরিবর্তে কমপোট এবং "পুষ্টিকর খাবার" সুপারিশ করেছিলেন। পরবর্তীতে ম্যালেরিয়া হিসাবে সেই সুপারিশগুলির ফলে স্বয়ং-নেশা এবং স্বয়ংক্রিয় সংক্রমণের বিষয়ে, তিনি কুইনাইন এর ভয়ঙ্কর ডোজ নির্ধারণ করেছিলেন এবং এখনও পরে, অসংখ্য পরীক্ষা এবং পরীক্ষার মাধ্যমে, সবচেয়ে কঠোর "খাদ্য" এবং প্রচুর পরিমাণে বিভিন্ন ওষুধ এবং আধুনিক অ্যান্টিবায়োটিক তিনি শিশুদের তাদের শক্তির শেষ মজুদ থেকে বঞ্চিত করেছিলেন। এইরকম একজন ডাক্তার অবশ্যই সবচেয়ে জঘন্য অপরাধের জন্য দোষী ছিলেন, যদিও তিনি অনিচ্ছাকৃতভাবে সবকিছু করেছিলেন। এখন, যাতে সে অন্য শিশুদের বিরুদ্ধে একই অপরাধের পুনরাবৃত্তি না করতে পারে, আমাদের অবশ্যই তার অপরাধকে তার কাছে পৌঁছে দিতে হবে এবং তাকে বুঝতে হবে যে সে সবচেয়ে জঘন্য অপরাধের জন্য দোষী। যদি মাদক সেই

আমার সন্তানদের 14 বছরের মধ্যে সম্পূর্ণরূপে ব্যবহার করা হয়েছিল, একটি সম্পূর্ণ সেনাবাহিনী সম্পূর্ণরূপে ধ্বংস হয়ে যাবে।

অবস্থান আজও কমবেশি একই। বিজ্ঞানের এই যুগে
অগ্রগতি, আমি এখনও অসংখ্য অলস, দুর্বল শিশুকে দেখতে পাচ্ছি যাদের মায়েরা তাদের ভাত, মাংস, ডিম, রুটি, মধু, মাখন এবং পেস্ট্রি খেতে বাধ্য করার জন্য সমস্ত ধরণের উত্সাহ এবং হুমকির আশ্রয় নেয়, একই সাথে তারা তাদের কঠোরভাবে শসা এবং নিষিদ্ধ করে। কলা "অপাচ্য হওয়ার জন্য", চেরি এবং আঙ্গুর "ডায়রিয়ার কারণ", এবং তুঁত এবং তরমুজ "জ্বর বৃদ্ধি" করার জন্য। আমি কিভাবে উদাসীনতার সাথে এই শোচনীয় অবস্থা সহ্য করব?

মানবদেহের গঠন কতটা জটিল তা সকলেই জানেন। ভুট্টা একটি দানা অবিকল একই জটিল গঠন আছে.
যখন আমরা এটিকে অঙ্কুরিত করি, তখন এটি একটি সক্রিয় এবং সমৃদ্ধ শরীরে পরিণত হয় যা মানুষের মতো বেঁচে থাকে এবং শ্বাস নেয়, তবে এটি কথা বলতে এবং হাঁটতে পারে না। আমাদের শরীরের সমস্ত ছোট-বড় উপাদানের নিয়মিত ক্রিয়াকলাপের জন্য অপরিহার্য হাজার হাজার পদার্থগুলি তাদের প্রয়োজনীয় পরিমাণে এবং সবচেয়ে সুনির্দিষ্ট হিসাবের দ্বারা এতে জমা হয়। যখন আমরা জীবন্ত গমকে রুটিতে পরিণত করি, তখন আমরা এর ছাই বাদে সমস্ত পদার্থ ধ্বংস করি: মৃত স্টার্চ এবং চিনি। সেই ছাইগুলোকে সত্যিকারের পুষ্টি হিসেবে কল্পনা করে, ভালো মানে মা সেগুলো তার সন্তানকে দেয়, কিন্তু সে তাকে জীবন্ত গম দিতে ভয় পায়।

একইভাবে, পৃথিবীর সমস্ত রান্না করা খাবার, যেগুলিকে অদূরদর্শী লোকেরা ভাল পুষ্টি বলে মনে করে, সেগুলি দুর্গন্ধযুক্ত এবং উচ্চ পাকা ছাইয়ের স্তূপ ছাড়া আর কিছুই নয়। জীববিজ্ঞানীরা তাদের মধ্যে আবিষ্কৃত ভিটামিন এবং স্ল্যাটগুলি অপ্রাকৃতিক, প্রাণহীন পদার্থ।

জীবিত উদ্ভিজ্জ কোষ রান্না করার সাথে সাথে এটি পুষ্টি হওয়া বন্ধ করে দেয়; এটি তার প্রাকৃতিক অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসে এবং কৃত্রিম কিছুতে পরিণত হয়। যখন একজন মা তার ছোট শিশুকে তার প্রথম রুটি, শুকনো দুধ বা অন্য কিছু রান্না করা জিনিস দেয়, তখন সে তার সন্তানের উপর সবচেয়ে নির্মম এবং অমানবিক পরীক্ষা চালানোর জন্য সেই কৃত্রিম পদার্থগুলি ব্যবহার করতে শুরু করে।

চিকিৎসা বিজ্ঞানের মৌলিক ত্রুটি এর শোচনীয় অদূরদর্শিতা। এমনকি কাউড্রির মতো একজন বিশিষ্ট সাইটোলজিস্টও বিবেচনা করেন

গম, বীজ এবং ফলের মতো জীবন্ত এবং নিখুঁত খাদ্যসামগ্রী "স্থানীয় উত্সের বরং অভিন্ন এবং সাধারণ খাদ্য" হতে হবে। বিপরীতে, তিনি ভস্মের রঙিন স্তূপগুলিকে বিবেচনা করেন যা পুরুষদের দ্বারা খাওয়া হয় "বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে সংগৃহীত একটি বৃহৎ বৈচিত্র্যময় খাদ্য" (অপ. cit. p. 220), এবং আশা করেন একজন এরিস্টটল এসে তাকে দেখাবেন। দুই মধ্যে বাস্তব পার্থক্য.

বর্তমান চিকিৎসা ব্যবস্থাকে জোরালোভাবে চ্যালেঞ্জ করার সময়, আমি করি কারো বিরুদ্ধে বিদ্বেষ পোষণ করবেন না। আমি কেবল ব্যতিক্রম ছাড়া সমস্ত পুরুষ এবং মহিলাদের জন্য গভীর করুণার অনুভূতি উপভোগ করি, কারণ তারা তাদের নিজের ব্যক্তিদের বিরুদ্ধে, তাদের সম্পর্কের বিরুদ্ধে এবং মানবজাতির বিরুদ্ধে অনিচ্ছাকৃতভাবে এবং প্রতিফলন ছাড়াই এই অপরাধগুলি করে চলেছে। কিন্তু যারা এই লাইনগুলো পড়ার পর তাদের ভুলগুলো ধরে রেখেছে তারা প্রত্যেক বুদ্ধিমান মানুষের দ্বারা নিন্দিত হবে।

এখন সময় এসেছে যখন জীববিজ্ঞানীদের অবশ্যই একটি বেছে নিতে হবে তাদের জন্য দুটি পথ খোলা। হয় তাদের অবশ্যই প্রকৃতির অদম্য জ্ঞান গ্রহণ করতে হবে এবং মানবতাকে তার সমস্ত দুর্ভোগ থেকে মুক্ত করতে হবে অথবা প্রকৃতির নিয়ম উপেক্ষা করে এবং তাদের নিজস্ব রায়ের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করে, তাদের অবশ্যই সাদা রুটিকে জীবন্ত গমের চেয়ে উন্নত মনে করতে হবে, কৃত্রিম হিসাবে বিবেচনা করতে হবে। প্রাকৃতিক থেকে অগ্রাধিকারযোগ্য, এবং তাদের ক্ষতিকারক পরীক্ষায় আগের মতোই অবিরত। তাহলে ফলাফল কি হবে? ধরা যাক, বর্তমান অবস্থা আরও কয়েক প্রজন্ম ধরে চলতে থাকে, সেই সময়ে মাদকের পরিমাণ প্রকৃতপক্ষে দ্বিগুণ হয়; কৃত্রিম ভিটামিনের সংখ্যা চারগুণ বৃদ্ধি পেয়েছে, প্রতিটি বাড়ি একটি হাসপাতালে রূপান্তরিত হয়েছে এবং প্রতিটি ব্যক্তি ডাক্তার হয়ে উঠেছে। এই সমস্ত থেকে আমাদের কী লাভ করা উচিত, যখন ডাক্তাররা নিজেরাই অন্য যে কোনও শ্রেণীর লোকের চেয়ে প্রায়শই অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং সাধারণত অন্য সবার আগে মারা যায়?

বিশ্বকে বিপথগামী করার পুরো দায়ভার বর্তায় নেতৃস্থানীয় বিশেষজ্ঞ: গবেষণা জীববিজ্ঞানী এবং ঔষধ অধ্যাপক. সাধারণ ডাক্তারদের দোষ দেওয়া যায় না, কারণ তারা কেবল তাদের শিক্ষকদের দ্বারা যা শিখিয়েছেন তা বাস্তবে প্রয়োগ করেন। কোনো প্রকৌশলীকে কখনোই কোনো কারখানার রক্ষণাবেক্ষণের দায়িত্ব দেওয়া হয় না তার আগে সে এর কার্যক্রমের সমস্ত বিবরণের সাথে পরিচিত হয়। নিশ্চিতভাবে কিছু প্রাথমিক স্ক্র্যাপ দিয়ে মানুষের একটি দল পূরণ করা সম্ভব নয়

জ্ঞান, কাল্পনিক অনুমান, কাল্পনিক অনুমান এবং পরস্পরবিরোধী তত্ত্ব, এবং তারপর তাদের হাজার হাজার বিষ, অত্যাচারী যন্ত্র এবং কৌতুকপূর্ণ আদেশের মাধ্যমে তাদের সহপুরুষদের জীবন নিয়ে খেলার সম্পূর্ণ স্বাধীনতা এবং এই সমস্ত কিছুই বিনা বাধা বা বাধা ছাড়াই। আসুন আমরা এক মুহূর্তের জন্য ধরে নিই যে বিশ্বের সমস্ত চিকিৎসা বই এবং বিশ্বকোষ সঠিক। তারপর; এগুলো মুখস্থ করার জন্য একজন ডাক্তারের এক ডজন প্রাণের প্রয়োজন হবে এবং তারপরও তিনি মানবদেহে কর্মরত অসংখ্য প্রক্রিয়ার এক হাজার ভাগ বুঝতে পারবেন না।

একটি দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত রোগী যদি একশ ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করতেন তবে তিনি একশটি ভিন্ন প্রেসক্রিপশন এবং সুপারিশ পাবেন। ডাক্তারদের জন্য নিছক পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং সবচেয়ে দোষী পরীক্ষা-নিরীক্ষা। যারা এখন এই প্রকাশ্য সত্যের প্রতি বধির কান দেয়, তারা আগামীকাল তাদের কাঁধ থেকে দায়িত্ব ঝেড়ে ফেলতে পারবে না। আজকের শিশুরা যখন সময়মতো বড় হবে এবং নিজেদের খারাপ স্বাস্থ্যে এবং আসক্তিতে জর্জরিত দেখতে পাবে, তখন তারা সমস্ত জীববিজ্ঞানী, বিশ্বের নেতা এবং তাদের নিজস্ব পিতামাতার কাছে জবাবদিহি করবে এবং তারা কখন কী পদক্ষেপ নিয়েছে তা জানতে চাইবে। এই সতর্কবাণী পড়ুন। তারা কি তখনও ভেবেছিল যে তাদের প্রজ্ঞা প্রকৃতির চেয়ে বড়?

যদি তারা তা না মনে করে, তাহলে তাদের অবশ্যই প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্য ধ্বংস করা অবিলম্বে বন্ধ করতে হবে। এটি প্রকৃতির দৃঢ় আদেশ, যা কোনো আপস স্বীকার করে না। এটি সমগ্র মহাবিশ্বের নিয়ম।

কিন্তু আজ, মানবজাতি শয়তানদের সম্পূর্ণ আধিপত্যের অধীনে বাস করে যা এই পৃথিবীকে নরকে রূপান্তরিত করেছে। সেই শয়তানরা, সুন্দরী মেয়েদের মুখোশ পরে, রাতের খাবার টেবিলে এবং মানুষের থালায় বসেছে; তারা তার মুখে এবং তার চিবুকের উপর, তার বাহুতে এবং তার পায়ে, তার ঘাড়ে এবং তার কাঁধে শুয়ে আছে এবং তাদের সুবিধার জায়গা থেকে তারা তার ইন্দ্রিয়ের উপর নির্লজ্জভাবে হাসে। তারা তার শরীরে প্রবেশ করেছে এবং তার হৃদয়ে ও আত্মায় নিজেদের অবস্থান করেছে।

আজকের "সভ্য" মানুষ বিগত যুগের মূর্তিপূজাকে উপহাস করে, কিন্তু সে বুঝতে পারে না যে সে অতীতের মূর্তিপূজকদের চেয়ে অনেক খারাপ মূর্তিপূজক। পূর্ববর্তী সময়ে, পুরুষরা বিভিন্ন প্রাণীর ছবি স্থাপন করত এবং তাদের পূজা করত; আজ তারা সেই পশুগুলোকে জবাই করে এবং তাদের মৃতদেহের পূজা করে।

আজকের "সভ্য" মানুষটি সেই বর্বরতার ছবি তুলতে পারে না সমগ্র বিশ্ব বর্তমান সময়ে বাস করে। "কোমল" এবং "কোমল হৃদয়ের" ভদ্রমহিলা, যিনি আসলেই একটি শিশুর মুখে কয়েক ফোঁটা রক্ত দেখে অজ্ঞান হয়ে যান, শান্তভাবে টেবিলে রক্তাক্ত হৃদয়, যকৃত বা একটি ভেড়ার স্তনকে টুকরো টুকরো করে কেটে ফেলেন। সমস্ত উদাসীনতা, এক মুহুর্তের জন্য প্রতিফলিত না করে যে দরিদ্র প্রাণীটির মাত্র এক ঘন্টা আগে জীবন এবং জীবনীশক্তি পূর্ণ ছিল। যদি সে তার শৈশব থেকে দেখতে পেত, একটি মুরগি বা ভেড়ার বাচ্চার সাথে একটি বাচ্চাকে জবাই করতে, তবে সে সমান উদাসীনতার সাথে ছুরিটি তুলে নিত এবং কোন প্রকার দ্বিধা ছাড়াই, ভেড়ার হৃৎপিণ্ডের সাথে একসাথে কেটে ফেলত। যে শিশুর হৃদয়, রান্না এবং খাওয়া. পার্থক্য শুধু এই যে তার চোখ একটির সাথে অভ্যস্ত হয়ে গেছে, কিন্তু অন্যটির সাথে নয়, নইলে কসাইদের দোকানে গরুর লাশের পাশে ঝুলন্ত মানবদেহ দেখে সে অবাক হতেন না। এবং ভেড়া

মানবজাতি বর্তমানে সভ্য হওয়া থেকে অনেক দূরে

যতদিন মানুষ রান্না করা খাদ্য গ্রহণ করতে থাকবে, ততক্ষণ পৃথিবীতে প্রকৃত উন্নতি বা স্থায়ী শান্তি হতে পারে না। এটি রান্না করা খাওয়ার ফলে বিশ্বের সমস্ত যুদ্ধ এবং গণহত্যার জন্ম দেয়।

এটি রান্না করা খাবার যা হিটলার, লেনিন, স্ট্যালিন এবং ইত্যাদির মতো দুষ্ট নেতা এবং বিপজ্জনক স্বৈরশাসক বা আবদুল হামিদ এবং তালাত এবং তাদের অনুগামীদের মতো নৃশংস অপরাধীদের জন্ম দেয়, যারা আর্মেনিয়ার শান্তিপূর্ণ জনসংখ্যার এক অর্ধেককে হত্যা করেছিল এবং অন্যকে তাড়িয়ে দিয়েছিল। তাদের প্রাচীন জন্মভূমির অর্ধেক, যেখানে তারা হাজার হাজার বছর ধরে বসবাস করেছিল, তাদের কৃষি সরঞ্জাম, তাদের বাড়িঘর এবং তাদের ছিনতাই ও লুটপাট করেছিল।

উদ্যান, তাদের পর্বত এবং তাদের উপত্যকা, এবং তারপর নির্লজ্জভাবে সম্পূর্ণ দায়মুক্তির সাথে সমগ্র "সভ্য" বিশ্বের চোখের সামনে প্যারেড করা।

ভুট্টার উৎপাদন ক্রমাগত বৃদ্ধি পেলেও সারা বিশ্বে এখনও শস্যের ব্যাপক ঘাটতি রয়েছে।

এই অদ্ভুত প্যারাডক্সের জন্য তিনটি কারণ রয়েছে: প্রথমত, পুরো খাবারের রুটিকে সর্বত্র সাদা রুটিতে পরিণত করে, আমরা এটির পুষ্টির মূল্যের শেষ অবশিষ্টাংশ থেকে বঞ্চিত করি। তারপরে, কৃত্রিম নিষিক্তকরণের সাহায্যে আমরা তার গুণমানের ব্যয়ে পণ্যের পরিমাণ বাড়াই। পরিশেষে বলা যায়, ভুয়া মানুষটি এত দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে যে খাদ্য উৎপাদন বৃদ্ধি চাহিদার সাথে তাল মেলাতে অনেকটা অক্ষম হয়েছে।

এবং বেশিরভাগ ফসলি জমি মাংস ও দুগ্ধ শিল্পের গবাদি পশুদের খাওয়ানোর জন্য ব্যবহৃত হচ্ছে।

প্রথম দর্শনে, কাঁচা খাওয়া থেকে মানবজাতি যে বিশাল উপকারগুলি অর্জন করবে তা চিত্রিত করা পুরুষদের পক্ষে কঠিন হতে পারে।

প্রায় তাত্ক্ষণিকভাবে সমস্ত রোগ চিরতরে দূর হয়ে যাবে এবং পৃথিবীর মুখ থেকে সমস্ত সংযোজন এবং অপরাধ অদৃশ্য হয়ে যাবে।

একই সময়ে জীবনের প্রত্যাশা দু-তিনগুণ বাড়বে এবং বর্তমান অবস্থা চলতে থাকলে এমন মাত্রার অর্থনৈতিক অগ্রগতি হবে যা শত শত বছর ধরে মানুষের নাগালের মধ্যে থাকবে না।

এই দাবিগুলি সত্য এবং কল্পকাহিনী নয়, এবং আরও কী, এই সমস্ত সুবিধাগুলি খুব সহজ উপায়ে সংগ্রহ করা যেতে পারে। আমাদের যা করতে হবে তা হল প্রকৃতির সবচেয়ে প্রাথমিক নিয়মকে সম্মান করা এবং জীবিত ও অবিচ্ছেদ্য গমের ধ্বংস রোধ করা। জীবিত, সক্রিয় গম এবং জ্বালিয়ে দেওয়া রুটির মধ্যে পার্থক্য অনুধাবন করার এবং অনুধাবন করার মানসিক প্রত্যাশিততা থাকলে, কেউ সহজেই একটি কাঁচা খাওয়ার জীব এবং রান্না করা জীবের মধ্যে পার্থক্য অনুমান করতে পারে-

ভক্ষক

এখন দেখা যাক বর্তমান শাসকদের গৃহীত মনোভাব এই অত্যাবশ্যক সমস্যাগুলির প্রতি বিশ্ব এবং অন্যান্য দায়িত্বশীল কর্তৃপক্ষের দ্বারা। তাদের কাছ থেকে প্রাপ্ত চিঠিগুলি দেখায় যে তারা আগ্রহের সাথে আমার প্রথম বইটি পড়েছেন এবং তারা আমার মতামতের প্রতি সাধারণ সহানুভূতি পেয়েছেন। আমি কোন ত্রৈমাসিক থেকে একটি একক অসঙ্গতিপূর্ণ কণ্ঠস্বর শুনিনি। কিন্তু এই যথেষ্ট নয়। আমার বইটি একটি আকর্ষণীয় উপন্যাস নয় যা একবার পড়ে একপাশে রেখে দেওয়া যায়। এটি একটি ভলিউম যেখানে আমাদের বিশ্বের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং জরুরী সমস্যাগুলি নিয়ে আলোচনা করা হয়। এটিকে বারবার পড়তে হবে, এবং এর প্রতিটি বাক্যকে যত্ন সহকারে ওজন করা উচিত এবং ঘন্টা ধরে বিবেচনা করা উচিত।

এটি একটি ভুল হবে যদি বিশ্বের শাসকরা কাঁচা খাওয়াকে আরও একটি নিয়মিত প্রশ্ন হিসাবে বিবেচনা করে এবং তাদের অন্যান্য সমস্ত রাজনৈতিক এবং অর্থনৈতিক সমস্যার মতো এটি আরও অধ্যয়ন এবং বিবেচনার জন্য "বিশেষজ্ঞদের" কাছে জমা দেয়। হাজার হাজার বছর ধরে অসংখ্য পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও গবেষণা হয়েছে, কিন্তু সেগুলো সবই ব্যর্থ হয়েছে। আজ, কর্তৃপক্ষের অবিলম্বে দায়িত্ব হল মানুষকে সেই ধ্বংসাত্মক পরীক্ষা-নিরীক্ষার অবসান ঘটাতে এবং তাদের স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ফিরে আসার নির্দেশ দেওয়া। আজ, প্রতিটি বিবেকবান ব্যক্তি তাদের কৃত্রিম, অবনতিযুক্ত উপকরণ দিয়ে প্রাকৃতিক এবং অপ্রাকৃতিক, জীবন্ত পুষ্টি এবং প্রাণহীন খাবারের মধ্যে পার্থক্য নির্ধারণে বিশেষজ্ঞ।

যে ব্যক্তি কোটি মানুষের উপর রাজত্ব করে, সে সহজে পারে না একক ব্যক্তির উপর শাসন করা, তার নিজের ব্যক্তি।

কাঁচা খাওয়ার নীতি প্রত্যাখ্যান করার দুটি কারণ থাকতে পারে: সাধারণ জ্ঞানের অভাব এবং ইচ্ছাশক্তির অভাব। তৃতীয় কোনো কারণ থাকতে পারে না। অন্যান্য সমস্ত "কারণ" নিছক অজুহাত যা এই দুটি ত্রুটি ঢাকতে উন্নত। দায়িত্বশীল পদে থাকা স্ব-সম্মানিত ব্যক্তিদের কাউকে এমন ধারণা দেওয়া উচিত নয় যে তাদের সাহস এবং নৈতিক শুদ্ধতার অভাব রয়েছে।

যারা দুই বা তিন মাস ধরে সম্পূর্ণ কাঁচা খাওয়ার অভ্যাস করছে তারা কখনও তাদের অস্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ফিরে যেতে রাজি হবে না, এমনকি যদি তাদের ভারার পায়ে নিয়ে যাওয়া হয়। যে ব্যক্তি তার ব্যক্তির যত্ন নেয় এবং তার স্বাস্থ্য এবং মঙ্গলকে মূল্য দেয়

শিশুরা এক মুহূর্তের দ্বিধা ছাড়াই দুই বা তিন মাসের সেই "পরীক্ষা" করবে। যে নেতারা তাদের জনগণের সুখ ও কল্যাণে আগ্রহী (যদি থাকে) তাদের নিজস্ব উদাহরণ দ্বারা সমগ্র মানবজাতির সমৃদ্ধির পথ প্রশস্ত করতে হবে। এটি হবে মানবতার জন্য তাদের সবচেয়ে দরকারী এবং মেধাবী সেবা।

রান্না করা খাবারকে অপ্রাকৃতিক এবং অপ্রাকৃত বললে অত্যুক্তি হবে না
কৃত্রিম পদার্থ, আমাদের বিশেষ কোষগুলির জন্য পুষ্টির একটি দানা প্রদান করে না। তদুপরি, তাদের সরবরাহ করার জন্য যে ব্যয় এবং ঝামেলা করা হয়েছে তা কেবল অপব্যয় নয়, বরং সেগুলি মানুষের এবং প্রকৃতপক্ষে মানুষের অঙ্গগুলির সম্পূর্ণ ধ্বংসের উপায়। কাঁচা খাওয়ার প্রথম কয়েক মাসে অর্জিত অভিজ্ঞতা এই বক্তব্যের সত্যতা সবাইকে স্পষ্টভাবে দেখাবে। কিছুক্ষণের জন্য এই প্রশ্নটি নিয়ে চিন্তা করা মূল্যবান।

গত কয়েক বছরে প্রচুর তথ্য রয়েছে
কাঁচা খাওয়ার মাধ্যমে অর্জিত সাফল্যের উপর পৃথিবীর সমস্ত কোণ থেকে গৃহীত হয়েছে। এই তথ্যটি দেখায় যে সারা বিশ্বে হাজার হাজার বিশ্বাসী কাঁচা-খাদ্যকারী ছড়িয়ে ছিটিয়ে রয়েছে, যাদের মধ্যে অনেকেই গুরুতর রোগ থেকে নিরাময় হয়েছে এবং এখন সবচেয়ে সুখী জীবনযাপন করছে। এই লোকেরা বিশেষজ্ঞ বা বিজ্ঞানীও নয়; তারা কেবল শিক্ষিত এবং সংস্কৃতিবান পুরুষ যারা তাদের নিজস্ব অন্তর্দৃষ্টি এবং বিচারের দ্বারা কাঁচা খাওয়ার নীতিগুলি উপলব্ধি করতে সক্ষম হয়েছে এবং প্রয়োজনীয় সিদ্ধান্ত নেওয়ার সাহস পেয়েছে।

দুর্ভাগ্যবশত, আমার প্রকাশনার বিস্তার অনেক গুরুতর সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে। স্পষ্টতই, সারা বিশ্বে লক্ষ লক্ষ বিনামূল্যে বই বিতরণ করা একক ব্যক্তির ক্ষমতার বাইরে। আমি ইংল্যান্ড এবং আমেরিকার বেশ কিছু প্রকাশকের কাছে আবেদন করেছি, তাদের দেশে আমার প্রথম ইংরেজি বই পুনঃপ্রকাশের জন্য তাদের আমন্ত্রণ জানিয়েছি। তারা সকলেই স্বীকার করেছেন যে বইটি আকর্ষণীয় এবং দরকারী উভয়ই ছিল, তবে তাদের দুঃখ প্রকাশ করেছেন যে এটি তাদের প্রকাশনার সুযোগের মধ্যে পড়েনি। এটি বেশ বোধগম্য ছিল, কারণ এর প্রকাশনা তাদের অন্যান্য সমস্ত "ডায়েটেটিক" বইয়ের সমাপ্তির ইঙ্গিত দেবে, কারণ কাঁচা খাওয়ার নীতিগুলির সাথে পরিচিত কেউই তা করবে না।

তাদের সামান্যতম মনোযোগ দেওয়া হয়েছে. আজকের মানুষ তাদের স্বার্থের বাইরে দেখতে পারে না।

আমি এতদ্বারা সমস্ত সমাজ, জনহিতৈষী সংস্থা, সহৃদয় হিতৈষী এবং জন-প্রাণিত মানবতাবাদীদের কাছে তাদের সদয় সহায়তার জন্য আবেদন করছি। আমার প্রকাশনার প্রচারে তারা আমাকে সবরকম সাহায্য করুক। তারা আমার বইয়ের বিশ, পঞ্চাশ বা একশো কপি অর্ডার করতে পারে এবং তাদের নিজস্ব বিবেচনার ভিত্তিতে সেগুলি বিক্রি করে বা বিনামূল্যে দিয়ে বিতরণ করতে পারে। প্রতিটি বই জীবন বাঁচাতে পারে, মানুষের কঠিন রোগ নিরাময় করতে পারে বা শিশুদের জন্য সুখী ভবিষ্যতের সম্ভাবনা খুলে দিতে পারে। বর্তমান সময়ে এর চেয়ে বড় মানবিক মূল্যবোধের কোনো কার্যক্রম নেই।

যদি 15 বছর আগে এমন একটি বইয়ের সুফল পেতাম, আজ আমার দুই প্রিয় শিশুরা বেঁচে থাকবে। অন্যদিকে, আমার মন যদি 10 বছর আগে আলোকিত না হত, তবে আমি নিজেও এখন বেঁচে থাকতাম না।
বিশ্বের সমস্ত মানুষ এই মুহূর্তে একই অবস্থায় রয়েছে এবং তাদের আমাদের সাহায্যের খুব প্রয়োজন। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তাদের পুষ্টির সঠিক নীতিগুলির সাথে পরিচিত করা প্রয়োজন।

আজ, আমি নিজের চোখে দেখতে পাচ্ছি যে কতিপয় সংস্থা কতটা অসামান্য অর্থ ব্যয় করে মিহি আটা, চিনি, শুকনো দুধ এবং সংরক্ষিত মাংস দরিদ্রদের মধ্যে বিতরণ করার জন্য। এই ধরনের অপ্রাকৃতিক এবং অত্যন্ত ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্যসামগ্রী মানুষের মধ্যে বিতরণ করে, তারা অনিচ্ছাকৃতভাবে একটি গুরুতর পাপ করে এবং প্রকৃতির আইন লঙ্ঘন করে। তারা সবচেয়ে ধার্মিক কাজ করবে, যদি তারা সেই হতভাগ্য লোকদের চোখ খুলে দেয় এবং তাদের শিখিয়ে দেয় কিভাবে কাঁচা-ভেগান হতে হয়।

সব খাদ্য আসক্তদের কাছে কালোই সাদা আর সাদা কালো। একটা সময় ছিল যখন মনে করা হত পৃথিবী স্থির, যখন সূর্য ও নক্ষত্ররা চারিদিকে ঘুরত। যদি কেউ বিপরীত বিশ্বাস প্রকাশ করে, তবে অদূরদর্শী লোকেরা তাকে পাগল হিসাবে নিয়ে গিয়েছিল, কারণ তাদের নিজের চোখে পৃথিবী তার জায়গায় দৃঢ়ভাবে স্থির ছিল, যখন সূর্য আকাশ জুড়ে চলেছিল।

ঠিক একই মানসিকতা আজ বিরাজ করছে। মানুষ স্পষ্টতই তার নিজের শরীরে অনুভব করে যে শসা তার "ক্ষতি" করে, যেখানে দ্বিগুণ রান্না করা সাদা রুটি এবং পালিশ করা ভাত সহজেই হজম হয়, পেটের কাজগুলিকে "নিয়ন্ত্রিত" করে। কিন্তু সে বুঝতে পারে না যে, আসলে সেই রুটি-ভাতের ব্যবহারই তার পেটের দুর্বলতার আসল কারণ; আসলে শসা হল সেই খাদ্যদ্রব্য যা তাকে দীর্ঘমেয়াদে নিরাময় করবে।

আজ, সমস্ত মানবজাতি নিশ্চিত যে একজন ব্যক্তি খাওয়ার সাথে সাথে ক কয়েক প্লেট "পুষ্টিকর" খাবার যখন সে ক্ষুধার্ত থাকে, তখন সে তার শরীরের নিয়মিত প্রয়োজনীয়তা পূরণ করে। কিন্তু মানুষ জানে না যে সেই ব্যক্তির স্বাভাবিক কোষগুলি সেই মৃত এবং কৃত্রিম পদার্থগুলি থেকে একটি দানাও পুষ্টি গ্রহণ করে না এবং পেট পূর্ণ হওয়া সত্ত্বেও তারা বেশ ক্ষুধার্ত থাকে।

আজ, সমস্ত মানবজাতি নিশ্চিত যে একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য একজনকে গবেষণাগারে প্রাপ্ত প্রোটিন, ভিটামিন এবং খনিজগুলির পুষ্টির মানগুলির বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক গণনার দ্বারা পরিচালিত হতে হবে। তারা বুঝতে পারে না যে বেশিরভাগ গণনা আসলে সত্য চিত্রের সম্পূর্ণ মিথ্যা এবং ক্ষতিকারক উপস্থাপনা।

আজ যখন কেউ অসুস্থ হয়ে পড়ে, তখন সে নিশ্চিত হয় যে তার সব আছে নিজেকে নিরাময় করার জন্য একটি নির্দিষ্ট বিষ খুঁজে বের করা যা একটি ড্রাগ নামক। এই কারণেই তিনি অবিলম্বে সেই বিস্ময়কর পদার্থের সন্ধান শুরু করেন। কিন্তু তিনি জানেন না যে ড্রাগ থেরাপি এই রান্না-খাওয়ার যুগের যাদু এবং কোন বিষ কখনই কোন উপকারী কার্য সম্পাদন করতে সক্ষম হবে না। বা তিনি জানেন না যে সমস্ত রোগ শুধুমাত্র দুটি কারণে হয়: প্রাকৃতিক পুষ্টির অভাবের জন্য স্বাভাবিক কোষের ক্রমাগত অনাহার, এবং অপ্রাকৃতিক, রান্না করা খাদ্যদ্রব্য এবং অন্যান্য বিষাক্ত পদার্থের ক্ষতিকারক প্রভাব; কোন তৃতীয় কারণ নেই। অতএব, একবারের জন্য সমস্ত রোগ থেকে নিজেদেরকে মুক্ত করার একমাত্র বুদ্ধিমান উপায় রয়েছে। আমাদের অবশ্যই অপ্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্য এবং ওষুধ থেকে সম্পূর্ণরূপে বিরত থাকতে হবে এবং শুধুমাত্র প্রাকৃতিক পুষ্টি (কাঁচা ভেজানিজম) দ্বারা আমাদের কোষের চাহিদা পূরণ করতে হবে।

ওষুধগুলি, যা সাধারণত রোগ নিরাময়ের উপায় হিসাবে বিবেচিত হয়, বাস্তবে, নিজেই রোগের কারণ। সাধারণভাবে বলতে গেলে, এটা

একটি কৃত্রিম পদার্থ বা একটি পৃথক পুষ্টিতে কোনো নিরাময়কারী বৈশিষ্ট্য অনুসন্ধান করা একটি ভয়ঙ্কর এবং দুঃখজনক ভুল। তবুও এই ভুলটিই মানবজাতি গত শতাব্দী ধরে করে আসছে। এই পৃথিবীতে কোন নিরাময়কারী পদার্থের অস্তিত্ব নেই; রোগ সৃষ্টিকারী বিশেষ কারণগুলিই বিদ্যমান, যা দূর করার মাধ্যমে সমস্ত রোগ স্বয়ংক্রিয়ভাবে নির্মূল হয়ে যাবে। সেই কারণগুলি হল রান্না করা খাবার এবং বিষ যা ওষুধের ভুল নাম।

আজকের মানুষ তার সভ্যতা নিয়ে খুব গর্বিত, কিন্তু সে সত্যিই সভ্য হতে অনেক দূরে। প্রকৃত সভ্যতার পরিমাপ করা উচিত নিছক প্রযুক্তিগত অগ্রগতি দ্বারা নয়, বরং ব্যক্তির মন ও আত্মার প্ররোচনা দ্বারা, দুষ্টতা ও আসক্তির বিজয় এবং কুসংস্কার থেকে মানব বুদ্ধির মুক্তির মাধ্যমে। খাদ্যের প্রতি তার অস্বাভাবিক আকাঙ্ক্ষা মেটানোর জন্য আজকের মানুষ ৮০ শতাংশ বিশুদ্ধ প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্য আগুনে পুড়িয়ে ফেলে এবং কৃত্রিমভাবে রোগ সৃষ্টি করে নিজের সর্বনাশ ডেকে আনে। নিজেদের ব্যক্তিগত স্বার্থপরতা ও অহংকার চরিতার্থ করার জন্য রাষ্ট্রের শাসকরা বিশ্বের মানুষের মধ্যে ঘৃণা ও শত্রুতার বীজ বপন করে এবং একে অপরকে হত্যা করে।

এমনকি বিজ্ঞানের প্রতিনিধিরাও, করুণা ও মানবতার সমস্ত অনুভূতিকে উড়িয়ে দিয়ে, বেঈমানভাবে বিজ্ঞানের পবিত্র নামকে তাদের নিজেদের হীন স্বার্থের জন্য ব্যবহার করে এবং তা করে তারা সবচেয়ে নির্মম উপায়ে মানুষকে লুণ্ঠন করে।

অজ্ঞতা ও পশ্চাৎপদতার অন্যতম প্রকট প্রমাণ
আজকের "সভ্য" মানুষের ক্যান্সারের প্রশ্নে তার দৃষ্টিভঙ্গি। কয়েক বছর ধরে, তিনি কিছু নির্দিষ্ট রাসায়নিক পদার্থের মধ্যে এমন একটি মারাত্মক বিপর্যয়ের কারণ এবং চিকিত্সার সন্ধান করছেন এবং তিনি এখনও সেই নির্বোধ অনুসন্ধান চালিয়ে যাচ্ছেন।

এ প্রসঙ্গে আমি চার বছর আগে বিশ্বের অনেক কর্তৃপক্ষের কাছে আমার অকাট্য প্রমাণ পেশ করেছি। আজ, আমি সেই প্রমাণগুলি আবার জমা দিচ্ছি, আরও বিস্তারিত এবং পরিবর্ধিত আকারে, অনেকগুলি দৃঢ় উদাহরণ দ্বারা চিত্রিত। স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় ও অন্যান্য দায়িত্বশীল কর্তৃপক্ষ কেন এত উদাসীন ও উদাসীন? মানুষ কেন প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীর ভয়াবহ ধ্বংস অব্যাহত রাখে? কেন তারা

মিথ্যা ভিটামিন এবং নির্দিষ্ট খাদ্যের বিপরীত এবং ক্ষতিকারক সুপারিশ দিয়ে তাদের বই, সংবাদপত্র এবং জার্নালগুলি ভরাট করতে থাকুন?
কোথায় মানুষের বিবেক ও পরোপকার? কোথায় গেল তথাকথিত সভ্যতা?

যারা ক্রমাগত সভ্যতার উপর বক্তৃতা করে তারা তা প্রমাণ করুক তারা নিজেরাই যথেষ্ট সভ্য প্রকৃতির প্রাথমিক নিয়মগুলি বুঝতে এবং মানবজাতিকে সমস্ত রোগ থেকে মুক্ত করা, জীবনের প্রত্যাশা দ্বিগুণ করা, জীবনযাত্রার মান তিনগুণ বা চারগুণ করার অর্থ কী তা বুঝতে পারে।

এই সংযোগে, অন্যদের অধিকারের সবচেয়ে স্পষ্ট অপপ্রয়োগের একটি দুর্ভাগ্যজনক উদাহরণ দুই বছর আগে সুদূর লস অ্যাঞ্জেলেস থেকে এসেছিল। আমার প্রথম ইংরেজি বই পড়ার পর, ক্যালিফোর্নিয়ার একজন ভদ্রমহিলা, মিসেস এইচ. বুলবেক, সম্পূর্ণ কাঁচা খাওয়ার খাদ্য গ্রহণ করেন।

ধারণাটির মানবিক দিক দ্বারা আকৃষ্ট হয়ে, তিনি বইটির 30 টি কপি অর্ডার করেন এবং তার বন্ধু এবং সম্পর্কের মধ্যে ভাল বার্তা ছড়িয়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন। ইতিমধ্যে, জানতে পেরে যে জন মার্টিন রেইনেকে নামে একজন ব্যক্তি লস অ্যাঞ্জেলেসের "লেটস লিভ" ম্যাগাজিনে কাঁচা খাবারের "উপযোগী" বৈশিষ্ট্যের উপর নিবন্ধ লিখেছেন, তিনি তাকে একটি চিঠি সম্বোধন করেন এবং তাকে তার চিকিত্সা পদ্ধতির বিবরণ দেন। এবং পরবর্তীতে তার এবং তার স্বামী উভয়েরই তাদের সমস্ত অসুস্থতা থেকে আরোগ্য লাভ করা।

আমার বই পড়ার পর, সারা বিশ্বে অনেক রোগী কাঁচা খাওয়া গ্রহণ করেছেন এবং ফলস্বরূপ তারা সাধারণ মাথাব্যথা এবং পেটের ব্যাধি থেকে শুরু করে কার্ডিওভাসকুলার রোগ এবং ক্যান্সার পর্যন্ত অনেক গুরুতর অসুস্থতা থেকে নিরাময় পেয়েছেন। রোগীরা, যারা বছরের পর বছর ধরে সবচেয়ে উচ্চ-যোগ্য "বিশেষজ্ঞদের" পরামর্শ থেকে কোন সুবিধা পাননি এবং যাদের অনেককে হতাশাগ্রস্থ মামলা হিসাবে হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেওয়া হয়েছিল, তারা কয়েক মাসের মধ্যে তাদের স্বাস্থ্য ফিরে পেয়েছে এবং এখন সক্ষম হয়েছে। একটি সক্রিয় জীবনের সমস্ত আশীর্বাদ উপভোগ করুন।

যে ব্যক্তি রান্না করা খাবার এবং অন্যান্য বিষাক্ত পদার্থ ত্যাগ করে সে সমস্ত রোগ থেকে অনাক্রম্য এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে স্বাস্থ্য এবং শক্তির সবুজ বার্ধক্যের জন্য অপেক্ষা করতে পারে, অসুস্থতার অবিরাম অভিশাপ থেকে মুক্ত। এই বইয়ের পরবর্তী অংশে পাঠক পাবেন ক

আমি প্রাক্তন রোগীদের কাছ থেকে প্রতিদিন প্রাপ্ত অসংখ্য চিঠির নির্বাচন তাদের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করে অন্যদের সাহায্য করার জন্য উদ্বিগ্ন। এই চেতনায়ই মিসেস বুলবেক মিঃ রেইনকেকে লেখার সিদ্ধান্ত নেন।

সেই ভদ্রলোক আমার নিজের বইয়ের উপর আমার অধিকারকে উপেক্ষা করেন, শব্দটি নকল করেন আমার বইয়ের প্রচ্ছদে দেওয়া ছয়টি সর্বোচ্চ শব্দের প্রত্যেকটি শব্দের জন্য! ফেব্রুয়ারী এবং এপ্রিল, 1965 এর "লেটস লাইভ" সংখ্যায় তাদের সন্নিবেশ করান ম্যাগাজিন "কাঁচা খাবারে অ্যাডভেঞ্চারস" শিরোনামের একটি নিবন্ধের অংশ হিসাবে, তারপরে তিনি $ 5 মূল্যে অতিরিক্ত তথ্য বিক্রি করার প্রস্তাব দেন। কিন্তু সবথেকে কৌতূহলের বিষয় হল যে একটি পরিচায়ক নোটে ম্যাগাজিনের সম্পাদকরা নিশ্চিত করেছেন যে সেই বিষয়বস্তুগুলি নিবন্ধের লেখকের অন্তর্গত! মানুষের "চলো বাঁচতে চাই" এর মতো প্রকাশনা পড়া উচিত নয়

ম্যাগাজিন, যা কৃত্রিম ভিটামিন এবং "ডায়েটিক" প্রস্তুতির বিজ্ঞাপনে বেঁচে থাকে।

এখন এক দশকেরও বেশি সময় ধরে, আমি সামাজিক জীবন ত্যাগ করেছি এবং নিজেকে সমস্ত আনন্দ থেকে বঞ্চিত করেছি। আমি আমার পরিবারের এবং নিজের প্রয়োজনের বিষয়ে অত্যন্ত মিতব্যয়ী হয়েছি, কিন্তু আমি আমার সমস্ত সঞ্চয় অধ্যয়ন এবং বই প্রকাশের জন্য ব্যয় করতে এক মুহূর্তের জন্যও দ্বিধা করিনি, যার 10,000 কপি আমি ইতিমধ্যে বৈজ্ঞানিক সংস্থাগুলিতে বিনামূল্যে বিতরণ করেছি। এবং পৃথিবীর সব কোণে ব্যক্তি. আমি সারা বিশ্বকে একটি সুখী ও স্বাভাবিক জীবনের আসল পথ দেখানোর জন্য এই ত্যাগ স্বীকার করেছি এবং অর্থের বিনিময়ে এই জাতীয় উপদেশ বিক্রির বিরুদ্ধে আমি হৃদয় ও আত্মা দিয়ে প্রতিবাদ করেছি।

কিন্তু আজ জনাব JM Reinecke, আমার ধারনা এবং আমার ম্যাক্সিমগুলির একটি লাভজনক ব্যবহার করে, লোকেদেরকে কীভাবে খেতে হয় তা দেখানোর জন্য $5 ডলার ফি দাবি করছেন প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্য! এটি, প্রকৃতপক্ষে, প্রশ্নের সবচেয়ে বিরক্তিকর দিক।

এখানে মিঃ রেইনেকের দুটি প্রবন্ধ থেকে নির্যাস দেওয়া হল:

চল বাঁচি

ফেব্রুয়ারি, 1965 :

জন মার্টিন রেইনেকে দ্বারা কাঁচা খাবারে অ্যাডভেঞ্চারস

আমেরিকান ফ্রুট অরিজিনেটর এবং এক্সপ্লোরার

 বর্তমান নিবন্ধের সিরিজে লেখক তার মতামত দিয়েছেন
ব্যক্তিগত পরীক্ষা-নিরীক্ষার উপর ভিত্তি করে, এবং অনেক জলবায়ুর মানুষের মধ্যে বসবাস এবং অধ্যয়ন করার সময় তার অনেক অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে - তাদের খাদ্য কাঁচা খাবার এবং স্বাস্থ্যকর ফল। - এড।

কাঁচা খাবারই হওয়া উচিত মানুষের একমাত্র পুষ্টি। রান্না করা খাবার খাওয়া একটি অপ্রাকৃত অভ্যাস যা নিখুঁত স্বাস্থ্য অর্জন করতে হলে এই পৃথিবী থেকে বাদ দিতে হবে। মানুষের পুষ্টি শুধুমাত্র জীবন্ত কোষ দ্বারা গঠিত হওয়া উচিত, কারণ রান্না করা খাবারই মানুষের সমস্ত অসুস্থতার প্রধান কারণ। কাঁচা খাবার খাওয়া মানবজাতিকে সমস্ত অসুস্থতা থেকে মুক্ত করে এবং মানুষের আয়ু 140 বছর বা তারও বেশি সময় বাড়িয়ে দেয়।

নবজাতক শিশুকে রান্না করা খাবারে অভ্যস্ত করা সবচেয়ে খারাপ অপরাধ, কারণ তখনই তার সমস্ত সমস্যা শুরু হয় (আমার "কাঁচা-খাওয়া" প্রথম সংস্করণের প্রচ্ছদ দেখুন)। জীববিজ্ঞানীদের অবশ্যই প্রমাণ করতে হবে যে প্রকৃতি আমাদের রান্না করা অবস্থায় খাদ্যসামগ্রী উপস্থাপন না করে ভুল করেছে। (প্রথম সংস্করণ, পৃ. 32)। একটি সাধারণ শিশু রান্না করা খাবারের স্বাদকে ঘৃণা করে, যা শুধুমাত্র রান্না করা খাবারের আসক্তের কাছে ক্ষুধার্ত বলে মনে হয়, ঠিক যেমন আফিম মাদকাসক্তের কাছে আনন্দদায়ক বলে মনে হয়। (প্রথম সংস্করণ, পৃ. 33)। রান্নাঘরের আগুন ভাল কাঁচা খাবারের মূল্য 90 শতাংশ পুড়িয়ে ফেলে। (আমার প্রথম সংস্করণের প্রচ্ছদ)।

এপ্রিল, 1965 :

প্রথম দর্শনে এটা অসম্ভব বলে মনে হয় যে শুধুমাত্র প্রাকৃতিক কাঁচা খাবার খেয়ে আমরা প্রায় যেকোনো রোগ থেকে নিজেদের মুক্ত করতে পারি। কিন্তু বাস্তবতা হল যে "অবিশ্বাস্য" সহজেই একটি পরিপূর্ণ বাস্তবতায় পরিণত হয়... (প্রথম সংস্করণ, পৃ. 45)।

মানুষকে উৎসাহিত করা জীববিজ্ঞানী ও চিকিৎসকদের কর্তব্য হওয়া উচিত প্রাকৃতিক জিনিস খাওয়া; খাদ্যের পুষ্টি উপাদানগুলিকে আলাদা না করা, তবে সর্বদা তাদের স্বাভাবিকভাবে ভারসাম্য অনুপাতে এবং তাদের জীবনযাত্রার, কাঁচা অবস্থায় যতটা সম্ভব সম্পূর্ণরূপে খেতে হবে। ডাক্তার এবং জীববিজ্ঞানীদের বিচ্ছেদের উপযোগিতা সম্পর্কে কথা বলা উচিত নয়

পৃথক পুষ্টি উপাদান, কিন্তু সম্পূর্ণ কাঁচা খাবারের অপরিহার্যতার উপর জোর দেওয়া উচিত।

সারাংশ

সাধারণভাবে বলতে গেলে, পুষ্টির পুরো বিজ্ঞান দুটি প্রধান পয়েন্টে সংক্ষিপ্ত করা যেতে পারে এবং সমগ্র মানবজাতির উদ্বেগ তৈরি করে:

1.মানুষের পুষ্টি সম্পূর্ণরূপে জীবন্ত কাঁচা কোষ দ্বারা গঠিত হওয়া উচিত। জীবিত কোষ দ্বারা গঠিত শুধুমাত্র সেই খাদ্যদ্রব্যে মানবদেহের চাহিদা পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত গুণাবলী রয়েছে।

2. প্রকৃতিতে সাধারণ এবং পছন্দসই সবজি উভয়ই রয়েছে। সবচেয়ে নিখুঁত এবং উচ্চ পুষ্টিকর উদ্ভিজ্জ শরীর হল আরও ভাল জাতের ফল, সবুজ শাকসবজি, বাদাম, সিরিয়াল এবং শিকড়।

সংক্ষেপে, মানুষ নিখুঁত স্বাস্থ্য উপভোগ করে যখন সে শুধুমাত্র কাঁচা খাবার খায়; সে এতটা অসুস্থ যে সে রান্না করা খাবার খায়; এবং সে মারা যায় যখন সে একচেটিয়াভাবে এই ধরনের ডায়েটে থাকে। (প্রথম সংস্করণ, পৃ. 24)।

ম্যাগাজিনের সম্পাদকের সমাপনী নোট:

কর্তব্যের চাপে তা সম্ভব হবে না মি. চিঠির উত্তর দিতে Reinecke. $5 প্রাপ্তির পরে তিনি আপনাকে তার নিজস্ব দৈনিক কাঁচা খাবারের মেনু-গাইড এবং সম্পূর্ণ দিকনির্দেশ সহ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং ক্রান্তীয় অঞ্চলের জন্য রেসিপি পাঠাবেন। এগুলো বই আকারে নেই। পাঠান... - এড.

আমরা বারবার জোর দিয়েছি যে সমস্ত ফল, শাকসবজি এবং বাদাম প্রায় অভিন্ন পুষ্টিগুণ সহ সর্বোচ্চ মানের নিখুঁত খাদ্যদ্রব্য। অতএব, কাঁচা পুষ্টির জন্য সমস্ত "মেনু-গাইড" এবং রেসিপিগুলি কোনও বৈজ্ঞানিক বা পুষ্টির মূল্য বর্জিত। এমনকি সবচেয়ে অজ্ঞ ব্যক্তিও তার ক্ষুধা এবং তার রুচিবোধের নির্দেশ দ্বারা পরিচালিত তার নিজস্ব খাদ্য কর্মসূচি তৈরি করতে পারে।

ম্যাগাজিনের ফেব্রুয়ারী সংখ্যা পাওয়ার পর, আমি সম্পাদক, মিঃ কে কে টমাসকে একটি চিঠি লিখেছিলাম, বিশ্বাস করে যে তিনি ভবিষ্যতে আমার অধিকার রক্ষা করতে পেরে খুশি হবেন:

এপ্রিল 21, 1965:

মি. কে কে. থমাস, 1133 এন. ভার্মন্ট এভি., লস এঞ্জেলেস, ক্যালিফ।

জনাব,

আমি অবাক হয়েছিলাম যে আমি ফেব্রুয়ারী সংখ্যার "লেটস লাইভ"-এ জন মার্টিন রেইনেকের "অ্যাডভেঞ্চারস ইন রও ফুডস" শিরোনামের একটি নিবন্ধ পড়েছিলাম, যেখানে লেখক আমার বইয়ের প্রচ্ছদে নীতিবাক্যটি শব্দের জন্য অনুলিপি করেছেন, "কাঁচা খাওয়া", এবং সেগুলিকে তার নিজস্ব বিষয়বস্তু হিসাবে উপস্থাপন করেছে। অনুগ্রহ করে আপনার পরবর্তী সংখ্যায় এই ভুল বোঝাবুঝিটি সংশোধন করুন এবং ভবিষ্যতে অনুরূপ ঘটনা এড়াতে দয়া করে পদক্ষেপ নিন।

আরশাভির টের হোভানেসিয়ান

দুর্ভাগ্যবশত, প্রায় এক মাস পরে, আমি নিম্নলিখিত অসন্তোষজনক উত্তর পেয়েছি, যেখানে মিঃ কে হোয়াইটওয়াশ করার জন্য সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করা হয়েছিল। রেইনেকের সাহিত্যিক অসততা:

12 মে, 1965 :

আরশাভির টের-হোভানেসিয়ান কাখ এভিনিউ 21, পেশান স্ট্রিট, তেহরান, পারস্য।

জনাব:

আপনার 21 এপ্রিলের চিঠির বিষয়ে আমরা জন মার্টিনকে লিখেছিলাম একটি ব্যাখ্যা জন্য Reinecke এবং এই কি তিনি আমাদের পরামর্শ দিয়েছেন;

`আমি আমার নিবন্ধের ফেব্রুয়ারির কিস্তি পরীক্ষা করে দেখেছি যে আমি কোনো জায়গায় মিঃ টের হোভানেসিয়ানের নীতিবাক্যের কোনো অংশকে শব্দের জন্য নকল করিনি। কাঁচা খাবার সম্পর্কে আমার সমস্ত বিবৃতি আমার নিজস্ব চিন্তাভাবনা এবং শব্দ যা 25 বছরের সঞ্চিত অভিজ্ঞতা এবং অধ্যয়ন থেকে সংগৃহীত। আমি যদি তার মত কোন বিবৃতি দিয়ে থাকি, তাহলে তা নিতান্তই কাকতালীয় এবং ইচ্ছাকৃত নয়।

`আমি মনে করি আমার কাছে দেশের কাঁচা খাবারের বইয়ের একটি সম্পূর্ণ সংগ্রহ রয়েছে এবং তার মধ্যে আমি তার ছোট্ট পুস্তিকাটির একটি অনুলিপি পেয়েছি।

আমি যদি এটি থেকে কপি করতাম তবে আমি তাকে ক্রেডিট দিতাম। আমার মনে আছে প্রায় এক বছর আগে তার এক বন্ধু আমাকে তার পুস্তিকাটি দিয়েছিলেন; এবং আমি মিঃ টের-হোভানেসিয়ানকে $10 পাঠিয়েছিলাম যাতে তিনি আমার বন্ধুদের জন্য আরও কিছু পুস্তিকা পাঠাতে পারেন। সেটা প্রায় এক মাস আগের কথা। আজ পর্যন্ত আমি মিঃ টের হোভানেসিয়ানের কাছ থেকে শুনিনি বা টাকাও শুনিনি। যদি সে আমাকে তার পুস্তিকাগুলি পাঠাতে না চায়, তবে তার আমার টাকা ফেরত দেওয়া উচিত, কারণ আমি বলতে চাইছি শুধুমাত্র সৌজন্য এবং কাঁচা খাবারের উপকারিতা ছড়িয়ে দেওয়ার যা 25 বছর আগে আমার জীবন বাঁচিয়েছিল।'

(স্বাক্ষরিত) জন মার্টিন রেইনেকে "পরিস্থিতিতে এবং মধ্যে
মিঃ রেইনেকের বক্তব্যের পরিপ্রেক্ষিতে যে তিনি আপনার বই, "কাঁচা-খাবার" এর
প্রচ্ছদে নীতিবাক্যটি যথাযথ করেননি, আমরা কোন সিদ্ধান্ত নেই।
লেটস লাইভ ম্যাগাজিনে সংশোধন।

(স্বাক্ষরিত) কে থমাস, সম্পাদক-প্রকাশক।

এইসব তুচ্ছ যুক্তির জবাবে আমি নিম্নোক্ত চিঠিটি পাঠিয়েছি:

27 মে, 1965 :

মিঃ কে থমাস, সম্পাদক-প্রকাশক। জনাব:

আমি আপনাকে জানাতে দুঃখিত যে আমি 12 মে আমার 21 এপ্রিলের চিঠিতে আপনার উত্তরকে সন্তোষজনক বলে মনে করি না।

আমি আপনার ম্যাগাজিনকে জনাব রেইনেকের আমার চিন্তা ও নীতির অপপ্রয়োগের জন্য দায়ী করি এবং সন্তুষ্টি দাবি করার অধিকার সংরক্ষণ করি।

আপনি জনাব Reinecke দ্বারা চর্চা করা পাবলিক প্রতারণা ন্যায্যতা করার চেষ্টা করুন, যিনি পাঁচ ডলার প্রতি পিস আমার চিন্তা বিক্রি অব্যাহত. আমার প্রচারণা মূলত এই ধরনের চাঁদাবাজির লক্ষ্যে।

10.00 ডলারের ব্যাপারে, যা মিঃ রেইনকে দাবি করেছেন যে তিনি পাঠিয়েছেন আমাকে বইয়ের অর্ডার দিয়ে, আমি দুঃখিত যে আমি তার কাছ থেকে টাকা বা চিঠি পাইনি।

ATERHOV

এই চিঠিপত্রটি শেষ হয়েছিল যখন মিসেস বুলবেক যথেষ্ট সদয় ছিলেন যে আমাকে "লেটস লাইভ" ম্যাগাজিনের এপ্রিল সংখ্যা পাঠিয়েছিলেন, যেখানে এটি উপরে দেখানো হয়েছে, সাহিত্যের অসততার আরও উজ্জ্বল উদাহরণ রয়েছে। আমার লেখা এবং জনাব রেইনেকের নিবন্ধগুলির মধ্যে "সাদৃশ্য" কাকতালীয় নাকি ইচ্ছাকৃত কিনা তা সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য আমি পাঠকের উপর ছেড়ে দিই।

সম্পাদক তার কাঁধ থেকে দায়িত্ব ঝেড়ে ফেলতে পারেন না, কারণ তিনি আমার বইটির সাথে সম্পূর্ণ পরিচিত ছিলেন, যা ইতিমধ্যে বেশ কয়েক মাস আগে তার পত্রিকায় পর্যালোচনা করা হয়েছিল, যখন মি. Reinecke শুধুমাত্র ভিত্তিহীন অজুহাত এবং অপবাদ দ্বারা বিষয় খারাপ করে তোলে. তিনি যে দশ ডলার আমাকে পাঠিয়েছেন বলে দাবি করেছেন তার একটি অপ্রাসঙ্গিক প্রশ্ন হিসাবে, আমি প্রকাশ্যে সেই ব্যাঙ্কের নাম বা যে উপায়ে তিনি আমাকে টাকা পাঠিয়েছেন তা জানার দাবি জানাচ্ছি, যার সম্পর্কে আমার কাছে কোন তথ্য নেই।

নির্দিষ্ট খাদ্যের সমস্ত সুপারিশ সম্পূর্ণরূপে মুছে ফেলা উচিত পৃথিবীর মুখ থেকে দূরে। মানবজাতির স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করা উচিত যে রান্না করা খাবার কোন পুষ্টি প্রদান করে না এবং সেই মানুষটি মাংসাশী নয়। এর বাইরে, প্রতিটি ব্যক্তিকে তার যা খুশি খেতে দিন এবং যে কোনও রূপে তিনি চান। এটি সম্পূর্ণরূপে স্বতন্ত্র স্বাদের বিষয়।

আমাদের "ডায়েটিশিয়ানরা" রেসিপি এবং মেনুর দীর্ঘ তালিকা দিয়ে মানুষের মস্তিষ্ককে এতটাই বিভ্রান্ত করে ফেলেছে যে, অনেক লোক মনে করে আমিও "বিশেষজ্ঞ"দের সেই ভ্রাতৃত্বের অন্তর্গত এবং তাই তারা প্রায়শই আমাকে সেবনের একটি প্রোগ্রামের জন্য জিজ্ঞাসা করতে লেখে। প্রাকৃতিক খাবার। এখানে আমি তাদের সবার সম্মিলিত উত্তর দেওয়ার সুযোগ নিতে চাই।

এখন থেকে, আর কোন বিশেষ ডায়েটিক প্রোগ্রাম থাকা উচিত নয়, কারো জন্য সুপারিশ বা সময়সূচী। মানুষের যা ইচ্ছা তাই খাওয়া উচিত, যখনই সে পারে এবং যতটা তার ক্ষুধা প্রয়োজন, ঠিক যেমন অন্য সব প্রাণী করে, একটি পিঁপড়া থেকে একটি হাতি পর্যন্ত অন্যান্য প্রাণীদের, তবে, সাধারণত সহজে পাওয়া যায় এমন উপকরণ দিয়েই সন্তুষ্ট থাকতে হয়। তাদের জন্য উপলব্ধ; ক্লোভার, খড়ের তুলনা করুন,

পাহাড়ের ঝোপ, গাছের পাতা এবং মরুভূমির কাঁটা শস্য, বাদাম, শাকসবজি এবং ফল।

কাঁচা-খাদ্যকারী দিনে একবার বা দিনে দশবার খেতে পারে; সে খাওয়াতে পারে এক ধরনের ফল বা একশত প্রকারের উপর। স্বাস্থ্যের দৃষ্টিকোণ থেকে এটি কোনও পার্থক্য করে না, কারণ প্রতিটি পৃথক কাঁচা উদ্ভিজ্জ খাবার আলাদাভাবে গ্রহণ করে নিজের মধ্যে সম্পূর্ণ পুষ্টি সরবরাহ করে। কাঁচা ভোজনকারীকে অবশ্যই "বৈজ্ঞানিক" বা "আহারজনিত" সুপারিশের তালিকার দ্বারা পরিচালিত হতে হবে না, তবে তার ক্ষুধা এবং তালুর চাহিদার দ্বারা পরিচালিত হতে হবে, যা সর্বদা প্রাকৃতিক পুষ্টি নির্বাচনের ক্ষেত্রে তার অবিচ্ছিন্ন গাইড হবে। সবচেয়ে নিশ্চিত, নিরাপদ এবং সহজ উপায় হল আমাদের খাদ্য যে অবস্থায় প্রকৃতি প্রস্তুত করেছে এবং তা আমাদের সামনে উপস্থাপন করেছে, তা কেবল দাঁতের নিচে পিষে খাওয়া। কিন্তু যদি কারও সালাদ এবং অন্যান্য মিশ্র খাবার তৈরি করার সময় এবং অবসর থাকে তবে তাকে অবশ্যই সেগুলি খেতে হবে।

প্রস্তুতির পরপরই, অন্যথায় সময়ের সাথে সাথে মানুষ খাদ্যদ্রব্যের নতুন অধঃপতনের দিকে ধাবিত হবে।

লোকেদের আর বই পড়া উচিত নয় যেগুলি পৃথক রোগের ইটিওলজি, রোগ নির্ণয়, থেরাপিউটিকস, ওষুধ, ভিটামিন, খনিজ, প্রোটিন, হাইড্রোথেরাপি, ইলেক্ট্রোথেরাপি এবং অন্যান্য অনুরূপ বিষয়গুলির সাথে সম্পর্কিত, কারণ সমস্ত রোগ একটি সাধারণ কারণ থেকে উদ্ভূত হয় এবং নিরাময়ের একটি সাধারণ পদ্ধতি রয়েছে। .

অনেক নিরামিষভোজী, এমনকি আমিষভোজী, যারা খাওয়ার চেষ্টা করে স্বাভাবিকের চেয়ে সামান্য বেশি ফল নিজেদেরকে কাঁচা-খাদ্য হিসাবে বিবেচনা করে। তবে কেউ যদি মাসে একবার রান্না করা খাবারও গ্রহণ করে তবে কেউ নিজেকে কাঁচা-খাদ্য হিসাবে বিবেচনা করতে পারে না, কারণ এইভাবে সে কখনই নিজেকে সম্পূর্ণরূপে রোগমুক্ত করতে পারবে না। এর কারণ হল কাঁচা খাওয়ার প্রাথমিক পর্যায়ে নির্দিষ্ট সংখ্যক রোগাক্রান্ত কোষ সুপ্ত অবস্থায় পড়ে যেতে পারে এবং সেই অবস্থায় তাদের অস্তিত্বকে দীর্ঘকাল ধরে দীর্ঘায়িত করতে পারে। মাসে শুধুমাত্র একটি রান্না করা খাবার তাদের পুনরুজ্জীবিত করার জন্য যথেষ্ট হতে পারে এবং তাদের আবার সংখ্যাবৃদ্ধির সুযোগ দিতে পারে। যত তাড়াতাড়ি একজন কাঁচা-খাদ্য রান্না করা খাবারের টুকরা গ্রহণ করে, সে নিশ্চিতভাবে সেই রোগাক্রান্ত কোষগুলিকে তাজা পুষ্টি সরবরাহ করে এবং তাদের একটি নতুন জীবন দান করে। ফলশ্রুতিতে, যখন কেউ নিজেকে রোগের কবল থেকে সম্পূর্ণরূপে মুক্ত করতে সক্ষম হয় না, তখন তাকে অবশ্যই করতে হবে

সেই মাঝে মাঝে সীমালঙ্ঘন এবং অন্য কোন ত্রৈমাসিক মধ্যে কারণ অনুসন্ধান করুন. এই খেলাপির জন্য কোন যুক্তিযুক্তি হতে পারে না.

সম্পূর্ণ কাঁচা খাওয়ার বিরুদ্ধে অন্যতম ভিত্তিহীন যুক্তি, যা মাঝে মাঝে উত্তরের কিছু দেশ থেকে এবং বিশেষ করে ইংল্যান্ড থেকে আমার কাছে পৌঁছায়, তা হল জলবায়ু অবস্থার বৈষম্য। যতক্ষণ মানুষ একমুঠো কাঁচা শস্য খুঁজে পেতে সক্ষম হয়, ততক্ষণ কোনো দেশেই প্রাকৃতিক পুষ্টির অভাবের প্রশ্নই উঠতে পারে না। এছাড়াও, রান্না করা খাবার মানবদেহের ন্যূনতম পুষ্টি সরবরাহ করে না এই বিষয়টির পরিপ্রেক্ষিতে, যদি মানুষ নিজের পুষ্টি এবং জীবনকে টিকিয়ে রাখতে পারে তবে বিশ্বের সমস্ত অঞ্চলে পর্যাপ্ত পরিমাণে খাদ্যসামগ্রী থাকতে হবে। আমাদের খাদ্য থেকে রান্না করা খাবার বাদ দিয়ে, আমরা আমাদের পুষ্টির পুষ্টিগুণ থেকে কিছু হ্রাস করি না; বিপরীতে, আমরা বিষাক্ত এবং ক্ষতিকারক পদার্থ থেকে নিজেদের মুক্ত করি। এই সত্যগুলির সম্পূর্ণ অর্থ কেবলমাত্র সেই ব্যক্তিই উপলব্ধি করতে পারেন যিনি বহু বছর ধরে কাঁচা খাওয়ার উপকারিতা উপভোগ করেছেন। জীববিজ্ঞানীরা রান্না করা খাবারকে পুষ্টি হিসাবে উপস্থাপন করার চেষ্টা করে এমন সমস্ত "বৈজ্ঞানিক" ধারণাগুলি ভিত্তিহীন অনুমান এবং নিরর্থক বিভ্রান্তি।

ব্যাপারটা যেমন দাঁড়ায়, এই মুহূর্তে কিছু দেশ আছে যেখানে লোকেরা খাদ্যসামগ্রীর "স্বল্পতা" থেকে ভুগছে এবং অনাহারের ধ্রুবক হুমকির মধ্যে রয়েছে, যখন বিশ্বে প্রাচুর্য আনার দীর্ঘ প্রতীক্ষিত অলৌকিক ঘটনাটি সম্পাদন করার জন্য একটি সরকারী ঘোষণার প্রয়োজন। দুর্ভাগ্যবশত, এই সহজ এবং সরল ঘোষণা যে রান্না প্রাকৃতিক খাদ্যদ্রব্যগুলিকে ধ্বংস করে এবং ক্ষতিকারক পদার্থে রূপান্তরিত করে তা কোথাও দেখা যায় না, যদিও ইতিমধ্যে 1963 সালে, আমি এই অসংলগ্ন সত্যটি সমস্ত নেতৃস্থানীয় কর্তৃপক্ষের নজরে এনেছি বিশ্ব. অজ্ঞতা, কুসংস্কার, কুসংস্কার এবং ঘৃণ্য আসক্তিতে আজ মানবতা কতটা গভীরভাবে নিমজ্জিত তার এটি একটি আকর্ষণীয় ইঙ্গিত। সভ্যতা এবং অগ্রগতির মতো শব্দগুলি যখন এমন লোকেদের জন্য প্রয়োগ করা হয়, যারা সমস্ত কিছু বলা এবং লেখা সত্ত্বেও, এখনও স্বীকার করতে অস্বীকার করে যে রান্না একটি অপ্রাকৃত এবং ক্ষতিকারক কাজ।

তারা বলে যে জীববিজ্ঞানীরা তাদের জ্ঞানে বিস্ময়কর অগ্রগতি করেছেন। এটা আমার মনে হয় যে তারা যত বেশি অগ্রসর হয়, ততই তাদের বুঝতে হবে যে তারা কিছুই জানে না। এবং যখন তারা এমন পর্যায়ে পৌঁছায় যেখানে তারা নির্দ্বিধায় স্বীকার করে যে প্রকৃতির প্রকৃত জ্ঞানের বিরুদ্ধে তাদের নিজস্ব জ্ঞান একটি বিভ্রান্তিকর ছাড়া আর কিছু নয়, এটি সত্যই স্বীকার করা যেতে পারে যে তারা সত্যিই কিছু শিখেছে।

"সমসাময়িক জ্ঞান ও শিক্ষায় নিমগ্ন" জীববিজ্ঞানীদের মধ্যে এটা নয় যে আমরা শ্রদ্ধেয় পিতৃপুরুষদের সাথে দেখা করি যারা 140 বা 150 বছর বয়সে বেঁচে আছেন। আমরা প্রকৃতির বুকে, শিক্ষার মহান কেন্দ্র থেকে মোটামুটি দূরত্বে এই ধরনের লোকদের সাথে দেখা করি, যেখানে তারা মাদক এবং অত্যধিক ক্ষয়প্রাপ্ত খাদ্যদ্রব্য দ্বারা সৃষ্ট ক্ষতি থেকে আংশিকভাবে প্রতিরোধী। তাদের জীবন কত দীর্ঘ এবং স্বাস্থ্যকর হবে, যদি তারা সেই আংশিক অবক্ষয় থেকেও রেহাই পায় যা বর্তমানে তাদের খাদ্যের শিকার হয়। যা আমাকে চিকিৎসা বিজ্ঞানের প্রায় প্রতিটি বর্তমান ধারণাকে চ্যালেঞ্জ করার অধিকার এবং সাহস দেয় তা হল এই সত্য যে 100 শতাংশ কাঁচা খাওয়া সমস্ত রোগের আমূল এবং একই সাথে তাৎক্ষণিক সমাপ্তি ঘটায়। পরীক্ষা, এবং আপনি বিশ্বাসী হবে.

আমি কোনো অতিরঞ্জিত করছি না যখন আমি খুনি এবং অপরাধী হিসেবে গণ্য করছি সেই সমস্ত লোককে যারা, কোনো না কোনো অজুহাতে বা অন্য কোনো কারণে, অসুস্থ ও অকার্যকর তাদের প্রাকৃতিক পুষ্টি - তাজা শাকসবজি এবং ফল - যা তাদের হারানো স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের একমাত্র কার্যকরী উপায়। . তাদের শোচনীয় অজ্ঞতার মাধ্যমে এই "শিক্ষিত বিজ্ঞানীরা" অ্যাটিলা বা হিটলারের চেয়েও বড় গণহত্যা ঘটিয়েছে। তাদের মূর্খ সুপারিশ দ্বারা তারা লক্ষ লক্ষ মানুষকে হত্যা করে, দিনে দিনে, কোন ত্রাণ বা অবকাশ ছাড়াই। অনুরূপ অচেতন অপরাধীদের মধ্যে রয়েছে ওষুধ, পানীয়, তামাক, পরিশোধিত ফ্লোর, রুটি, মাংস, মিষ্টান্ন, চিনি, চা, কফি এবং এই জাতীয় অন্যান্য ক্ষতিকারক পণ্যের সমস্ত প্রস্তুতকারক এবং বিতরণকারী। এই ধরনের অপ্রাকৃত, অবক্ষয়িত পদার্থ উৎপাদনকারী প্রতিটি কারখানাই পারমাণবিক বোমার চেয়ে মানবতার বেশি ক্ষতি করে।

আমি সমস্ত মানবতাবাদীদের কাছে আবেদন জানাচ্ছি যে তারা আমাকে এই সত্যগুলিকে উচ্চারিত শব্দ এবং আমার প্রকাশনার মাধ্যমে প্রচার করতে সাহায্য করতে পারে।

যে কাঁচা-খাদ্যরা তাদের রোগ নিরাময় করেছে তাদের পুনরুদ্ধারের বিবরণ প্রেস এবং সমস্ত দায়িত্বশীল কর্তৃপক্ষের কাছে রাখার বিশেষ বাধ্যবাধকতা রয়েছে।

পরিশেষে, সাংবাদিকদের বাধ্যতামূলক কর্তব্য হল তাদের সংবাদপত্রের কলামে সেই বক্তব্যের সারসংক্ষেপ প্রকাশ করা এবং কর্তৃপক্ষ কেন তাদের অলস নিষ্ক্রিয়তায় টিকে থাকে তা জানার দাবি রাখে।

তৃতীয় অংশ

RAW-EATING এর অর্জন

অনেক পাঠক আমাকে চিঠি লেখেন কাঁচা খাওয়ার মাধ্যমে অর্জিত সাফল্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে। তাদের কৌতূহল মেটানোর জন্য আমি তাদের কিছু প্রাসঙ্গিক তথ্য দিতে পেরে আনন্দিত।

আমার আর্মেনিয়ান প্রথম খণ্ড প্রকাশের এক বছর পর 1960 সালে কাজ করে, আমি ফার্সি ভাষায় একটি ছোট বই প্রকাশ করি, যার 4,000 কপি আমি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, কর্তৃপক্ষ এবং প্রেসের মধ্যে বিনামূল্যে বিতরণ করেছি। তেহরানের সংবাদপত্র এবং সাময়িকীগুলি বইটিকে একটি অনুকূল অভ্যর্থনা দিয়েছে এবং তাদের মধ্যে অনেকেই এই বিষয়ে দীর্ঘ পর্যালোচনা লিখেছেন।

বইটি আদালতের বৃত্তে যথেষ্ট মনোযোগ পেয়েছে। দ্য মহামান্য রাজকুমারী শামস পাহলভির স্বামী, জনাব মেহরদাদ পাহলবোদ, বর্তমানে সংস্কৃতি মন্ত্রী, আমাকে তাঁর বাসভবনে আমন্ত্রণ জানান এবং আমাকে জানান যে আমার বইটি শাহের (বাদশাহ মোহাম্মদ রেজা পাহলভি) মনোযোগের দ্বারা সম্মানিত হয়েছে, যিনি তাকে আরও তৈরি করার নির্দেশ দিয়েছিলেন। বিষয় সম্পর্কে অনুসন্ধান. আমি এটা রেকর্ড করতে পেরে আনন্দিত যে, জনাব পহলবোদের সাথে আমার পরবর্তী ছয় বা সাতটি আলোচনা হয়েছে। রেড লায়ন অ্যান্ড সান সোসাইটির সেক্রেটারি জেনারেল ডাঃ আব্বাস নাফিসি এবং খাজেনৌরি ম্যাটারনিটি হাসপাতালের পরিচালক ডাঃ আবুল গাসেম নাফিসি,

এবং অন্যান্য নেতৃস্থানীয় বিশেষজ্ঞরা আমার মতামতের প্রশংসা করেছেন এবং আমাকে তাদের সহযোগিতার প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন।

একটি এতিমখানায় বেশ কিছু শিশুকে কাঁচা খেয়ে লালন-পালন করার নির্দেশ জারি করা হয়েছিল। এছাড়াও, একটি শিশু হাসপাতালের রোগীদের চিকিত্সা এবং একটি দিনের নার্সারিগুলির পুষ্টি ব্যবস্থার সংস্কারে কাঁচা খাওয়ার নীতিগুলি গ্রহণ করা হয়েছিল। দুর্ভাগ্যবশত, বাস্তব অনুশীলনে আমি বিভিন্ন বাধার সম্মুখীন হয়েছি।

আমি শীঘ্রই কুসংস্কারপূর্ণ ডাক্তার এবং কর্মকর্তাদের একটি বিশাল বাহিনীর মুখোমুখি হয়েছিলাম, যাদের আমাকে নতুন ধারণার সাথে আবদ্ধ হতে হয়েছিল। এটা কোনোভাবেই সহজ কাজ ছিল না। পুরো ব্যাপারটি এতটাই বিলম্বিত হয়েছিল যে আমি ক্লান্ত হয়ে পড়েছিলাম এবং গভীর অনুশোচনার সাথে প্রচেষ্টাটি ছেড়ে দিয়েছিলাম।

এই ব্যর্থতা আরও শোচনীয় ছিল, কারণ আমি খুব কাছ থেকে দেখেছি যে কীভাবে অস্বাভাবিক পুষ্টির ফলে, নার্সারিতে শিশুরা দুর্বল এবং অসুস্থ হয়ে পড়েছিল, যখন হাসপাতালে তারা কৃত্রিম ভিটামিন, বিষাক্ত ওষুধ এবং প্রাণীজ প্রোটিনের উপর নির্ভর করে। মৃত্যুর খপ্পর থেকে উদ্ধার করা সেই দুর্বল, রোগা শিশুদের যারা মায়ের দুধ এবং প্রাকৃতিক পুষ্টি থেকে বঞ্চিত, শুকনো দুধ এবং সাদা রুটি তাদের প্রধান ভিত্তি ছিল। যোগ করা বাহুল্য, প্রাকৃতিক, ত্রুটিহীন পুষ্টির প্রয়োজনীয়তার বিষয়ে কোনও চিন্তা করা হয়নি।

কিন্তু সেই পরিচিতিগুলি, সেইসাথে বেশ কয়েকটি মেডিকেল কনফারেন্সে আমার উপস্থিতি, আমাকে অনেক গুরুত্বপূর্ণ পাঠ শিখিয়েছিল। প্রথমত এবং সর্বাগ্রে, আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে যদিও আমার দ্বারা উত্থাপিত দৃষ্টিভঙ্গিগুলি প্রকৃতির সবচেয়ে প্রাথমিক এবং সাধারণ নিয়ম, তবে সেগুলি কেবলমাত্র সেই ব্যক্তিদের দ্বারা হজম এবং আত্মীকৃত হয় যাদের উচ্চ শিক্ষাগত অর্জনগুলি বিচারের স্বাধীনতা এবং মনের স্বাধীনতার সাথে মিলে যায়। একজন মাঝারি বুদ্ধিসম্পন্ন ব্যক্তি এমন সম্ভাবনা কল্পনা করতে পারেন না যে একজন সাধারণ মানুষ আজকের সমগ্র চিকিৎসা বিজ্ঞানে বিপ্লব ঘটাতে পারে এবং বৈজ্ঞানিক জগতে বর্তমান ডায়েটিক ধারণাগুলিকে বিভ্রান্ত করতে পারে।

এই কারণেই আমি ইংরেজিতে একটি সংক্ষিপ্ত ভলিউম প্রকাশ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি এবং সর্বোচ্চ বৈজ্ঞানিক ও রাজনৈতিক চেনাশোনাদের নজরে এটি জমা দিন।
খুব বড় অসুবিধা অতিক্রম করে, আমি বইটি লিখতে প্রতিদিন 16 ঘন্টা কাজ করেছি, তারপরে আমি এটি ইংরেজিতে অনুবাদ করেছি এবং এটি প্রকাশ করেছি।

1963. তারপর আমি রেফারেন্সের বিভিন্ন বই থেকে 3,000 ঠিকানা বের করেছিলাম এবং বিশ্বের সমস্ত শাসকদের এবং বিশ্ববিদ্যালয়, বৈজ্ঞানিক কেন্দ্র, আন্তর্জাতিক সংস্থা এবং শীর্ষস্থানীয় সংবাদপত্র এবং সাময়িকী ম্যাগাজিনগুলিতে বইটির প্রায় 4,000 প্রশংসামূলক কপি পাঠিয়েছিলাম। আমি আসলে বেশিরভাগ বইতে স্বাক্ষর করেছি এবং প্রতিটির সাথে একটি সহগামী চিঠি সংযুক্ত করেছি। আমি বিশ্বের দৈর্ঘ্য এবং প্রস্থ জুড়ে আমার ধারণাগুলি প্রচারের দ্রুততম এবং সবচেয়ে উপযুক্ত উপায় হিসাবে বিবেচনা করেছি।

ফলাফল আমার সবচেয়ে নির্বোধ প্রত্যাশা অতিক্রম. পরের কয়েক মাসে আমার হাতে প্রাপ্ত হাজার হাজার চিঠি এবং সংবাদপত্র আমাকে সন্দেহ করে যে আমার বইটি বিশ্বের সমস্ত নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিত্ব এবং কর্তৃপক্ষ আগ্রহের সাথে পড়ছেন, যাদের মধ্যে অনেকেই আমার ধারণার সত্যতা নিশ্চিত করেছেন।

সাম্প্রতিক বছরগুলিতে, আমি কেবল আমার সামাজিক কর্মকাণ্ডই ত্যাগ করিনি, আমি আমার ব্যক্তিগত ব্যবসাও সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করেছি যাতে আমি দিনরাত আমার বইয়ের প্রতি নিজেকে নিয়োজিত করি। তবুও, আশ্চর্যের কথা বলতে গেলে, এমন কিছু লোক আছে যারা মনে করে যে আমি আমার ইন্দ্রিয় ত্যাগ করেছি, শুধু এই কারণে যে, সম্পদ সংগ্রহ করার পরিবর্তে এবং আমার খাওয়া, পান করা এবং আনন্দ করার সময় ব্যয় করার পরিবর্তে, আমি আমার সমস্ত সঞ্চয় নির্দিষ্ট বই প্রকাশের জন্য ব্যয় করি। , যা আমি বিনামূল্যে সকলের কাছে বিতরণ করি।

কিন্তু আমার দৃষ্টিতে, আমাদের সহমানুষের নিঃস্বার্থ সেবা থেকে প্রাপ্ত সন্তুষ্টির চেয়ে জীবনে আর কোন আনন্দ নেই। লোকেরা প্রাসাদ ভবন নির্মাণ করে এবং তাদের দেখে আনন্দিত হয়। এখন, বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে আমি প্রতিদিন যে অসংখ্য অভিনন্দন, কৃতজ্ঞতা এবং ধন্যবাদ পত্র পাই তার প্রতিটিরই আমার কাছে একটি ভবনের পূর্ণ মূল্য রয়েছে। এবং যখন চিঠিটি এমন একজনের কাছ থেকে যে আমার পরামর্শে একটি গুরুতর অসুস্থতা থেকে নিরাময় হয়েছে এবং যে আমাকে তার ত্রাণকর্তা বলে মনে করে, তখন আমার আনন্দের কোন সীমা বা সীমা থাকে না, যা এই অনুভূতি দ্বারা আরও বৃদ্ধি পায় কোন পারিশ্রমিক ছাড়াই করা হয়েছে।

আমার আত্মা দিনরাত যন্ত্রণা ভোগ করে যখন আমি দেখি তথাকথিত অপ্রত্যাশিত মৃত্যুর ফলে সর্বত্র মানুষ ধ্বংস হয়ে যাচ্ছে। আমি স্পষ্টভাবে বুঝতে পারি যে সেই লোকেরা মারা যায় না; তারা মূর্খতার সাথে অপ্রাকৃতিক এবং কৃত্রিম একটি প্লেটফুল এর জন্য নিজেদেরকে হত্যা করে

খাদ্য. আমার হৃদয় রক্তাক্ত হয় যখন আমি দেখি একজন আতঙ্কিত মা তার নিষ্পাপ সন্তানের কাছ থেকে সর্বশ্রেষ্ঠ ফল ছিনিয়ে নিয়ে তার হাতে প্রাণঘাতী রুটি, দুধ এবং মাংস ফেলে দিচ্ছে।

আমার প্রথম ইংরেজি বইতে, আমি সংক্ষিপ্তভাবে প্রায় সকলকে স্পর্শ করেছি প্রাসঙ্গিক সমস্যা। এই ভলিউমে, আমি আমার পূর্ববর্তী কিছু বিবৃতিকে বিবর্ধিত করেছি এবং কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন সম্পর্কে কিছুটা বৃহত্তর দৈর্ঘ্যে কথা বলেছি, বিষয়টিকে সাধারণ মানুষের কাছে আরও বোধগম্য করে তুলেছি। বইটি একটি উপসংহারে আনার আগে, তবে, আমার প্রথম ইংরেজি বই এবং সেইসাথে আমার অন্যান্য প্রকাশনাগুলির অভ্যর্থনার সাথে পাঠককে পরিচিত করতে চাই।

বিশ্বের শাসক ও অন্যান্য নেতৃস্থানীয় কর্তৃপক্ষকে সম্বোধন করা আমার চিঠির অনুলিপি

"কাঁচা-খাওয়া" শিরোনামের আমার বইয়ের একটি প্রশংসামূলক কপি গ্রহণ করে আমাকে সম্মান করুন। আমি আন্তরিকভাবে আশা করি যে আপনি আপনার মূল্যবান কয়েক ঘন্টা বইটি অধ্যয়নের জন্য উত্সর্গ করতে পারবেন।

রান্না করা খাবারকে মানুষের স্বাভাবিক পুষ্টি হিসেবে বিবেচনা করে, সমগ্র মানবজাতি অন্ধভাবে ধ্বংসের পথে নিয়ে গেছে।

ধারনা এবং প্রস্তাব গ্রহণ বইটিতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে আপনার জাতির কল্যাণে সবচেয়ে বেশি উপকার হবে।

প্রাপ্ত উত্তর থেকে কয়েকটি কপি এবং নির্যাস:

পারস্যের প্রধানমন্ত্রী, মহামান্য জনাব আমির আব্বাস হোভেইদার চিঠি:

তেহরান, ১৮ই অক্টোবর, ১৯৬৫

জনাব এ.টি হোভানেসিয়ান,

"আমি আপনার চিঠি এবং আপনি এটির সাথে যে বইটি পাঠিয়েছিলেন তা পেয়েছি। সম্প্রতি পর্যন্ত কাজের অতিরিক্ত চাপের কারণে আপনার বই পড়ার ফুসরত খুঁজে পাইনি বলে আফসোস করছি, আমি এটি আমার কাছে উপস্থাপন করার জন্য আপনাকে অনেক ধন্যবাদ।"

(স্বাক্ষরিত) আমির আব্বাস হোয়েদা, প্রধানমন্ত্রী।

***

আমেরিকান দূতাবাস, জুন 29, 1964।

প্রিয় মিঃ আতেরহভ:

আপনার 28 মার্চ, 1964-এর চিঠি, রাষ্ট্রপতি জনসনকে উদ্দেশ্য করে হোয়াইট হাউসে গৃহীত হয়েছে, সেইসাথে আপনার 'RAW-EATING' বইয়ের আবদ্ধ কপি।

দূতাবাসকে নির্দেশ দেওয়া হয়েছে আপনাকে রাষ্ট্রপতির কাছে পৌঁছে দিতে তাকে আপনার বই দেখার সুযোগ দেওয়ার জন্য আপনার চিন্তাশীলতার জন্য প্রশংসা।

ওয়াল্টার জি রামসে,

রাষ্ট্রদূত, তেহরানের স্টাফ সহকারী।

***

উইন্ডসর ক্যাসেল, 27 এপ্রিল, 1964

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

দ্য কে আপনার চিঠির জন্য আপনাকে ধন্যবাদ জানাতে রানী আমাকে আদেশ করেছেন প্রিন্স অফ ওয়েলস, এবং আপনি যে বইটি লিখেছেন তার অনুলিপির জন্য।

মহামান্য তার ছেলের কাছে এই বইটি পাঠানোর জন্য আপনার খুব ভাল মনে হয়েছে এবং আমি আপনাকে রানীকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

মেরি মরিসন, উইন্ডসর ক্যাসেল, লেডি-ইন-ওয়েটিং, ইংল্যান্ড।

***

প্যারিস, ২৯ এভিআর। 1964

মহাশয়,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
লক্ষ্যবস্তু ঠিকানা

মহাশয় লে প্রেসিডেন্ট দে লা রিপাবলিক m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(স্বাক্ষর) সেক্রেটারি পার্টিকুলিয়ার।

***

মস্কো, 21 জুন, 1964।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

আমি আপনার 'RAW FOOD' বইয়ের রসিদ ধন্যবাদ সহ স্বীকার করছি এটি পুষ্টির নীতি', যা আমি আগ্রহের সাথে পর্যবেক্ষণ করছি।

এস. কুরাশভ, জনস্বাস্থ্য মন্ত্রী, ussr.

***

নম-পেন, লে 9 জানভিয়ার, 1965

মহাশয়,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

অ্যাভেক টুস মেস উৎসাহ, মহাশয়,
l'Asurance de ma haute বিবেচনা.

নরোদম সিহানুক উপায়ুভারেচ,

শেফ ডি এল' ইটাত ডু ক্যাম্বোজ।

***

নম-পেন, 11"' আগস্ট, 1964।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

খুব আনন্দের সাথে আপনার শিরোনামের চমৎকার বইটি পেয়েছি 'কাঁচা খাওয়া'। বইটির নামটি আমাকে এর বিষয়বস্তু সম্পর্কে গভীর কৌতূহল দেয়।

বইটি পড়ার পরে আমি নিশ্চিত হয়েছি যে আপনি বইটিতে লিখেছেন সমস্ত সত্য ...

বইটি আমার কাছে খুবই মূল্যবান। আমি এটি আপনার কাছ থেকে একটি অবিস্মরণীয় স্যুভেনির হিসাবে রেখেছি।

এখন, আমি কি এই বইটিকে কম্বোডিয়ান ভাষায় অনুবাদ করার জন্য আপনার অনুমতি চাইতে পারি যাতে এটি আমার জাতির সবচেয়ে বেশি উপকার করে। আমি আশা করি একটি নতুন বিজ্ঞানের আপনার নতুন আবিষ্কার সামগ্রিকভাবে মানবতার বেঁচে থাকার জন্য একটি নতুন মোড় ঘটাবে।

চুন নাথ জোতনানো,

কম্বোডিয়ার ভিক্ষুদের সর্বোচ্চ প্রধান।

***

নম-পেন, লে 25 জুইলেট, 1964।

মহাশয়,

ভোটার ম্যানুয়েল 'RAW-EATING' que vous এ অভিযুক্ত অভ্যর্থনা avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

নরোদম কান্তোল,

লে প্রেসিডেন্ট ডু কনসিল দেস মিনিস্ট্রেস, রোয়াউমে ডু ক্যাম্বোজ।

***

হোয়াইট হাউস, 1 জুন, 1964।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

আপনার সাম্প্রতিক বইয়ের একটি কপি আমাকে পাঠানোর জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। আমি খুঁজছি

কয়েকটা বিনামূল্যের ঘন্টার দিকে এগিয়ে যাও যখন আমি এটি পড়ার সুযোগ পাব কিছু বিস্তারিত

রিচার্ড ডব্লিউ রিউটার, রাষ্ট্রপতির বিশেষ সহকারী এবং পরিচালক, ফুড ফর পিস, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র

***

লুক্সেমবার্গ, 13 মে, 1964।

জনাব,

তাদের রয়্যাল হাইনেস দ্য গ্র্যান্ড-ডাচেস এবং দ্য হেরিটেরি, লুক্সেমবার্গের গ্র্যান্ড-ডিউক, আমাকে 23 মার্চ 1964-এর আপনার সদয় চিঠির প্রাপ্তি স্বীকার করতে চান, যার মাধ্যমে আপনি তাদের আপনার বই 'কাঁচা খাওয়া' পাঠিয়েছিলেন।

তাদের রয়্যাল হাইনেসরা এই সদয় মনোযোগ দ্বারা খুব স্পর্শ করেছিলেন এবং আমাকে আপনাকে পাঠানোর জন্য অনুরোধ করেছিলেন। তাদের খুব ভাল ধন্যবাদ. তারা খুব আগ্রহ নিয়ে আপনার বই পড়বে।

মেজর জার্মেই ফ্রান্টজ, এইড-ডি-ক্যাম্প।

***

তাইওয়ান, 18 আগস্ট, 1964।

প্রিয় জনাব হোভানেসিয়ান,

আমি আগ্রহের সাথে আপনার 12 মে এর চিঠিটি একসাথে পড়েছি 'কাঁচা-খাওয়া'-তে আবদ্ধ ভলিউম। এটি একটি অত্যন্ত চিন্তা-উদ্দীপক সুপারিশ যা আপনি সমগ্র মানবজাতির জন্য করেছেন, এবং আমি মনে করি এটি আমাদের এবং আগামী প্রজন্মের স্বাস্থ্যের বিষয়ে যারা উদ্বিগ্ন তাদের দ্বারা সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। আমাকে এই ভলিউম পাঠাতে আপনার চিন্তাশীলতার জন্য আমার আন্তরিক ধন্যবাদ গ্রহণ করুন.

চেন চেং, চীন প্রজাতন্ত্রের প্রধানমন্ত্রী।

***

তেহেরান, 18 অক্টোবর, 1964।

চের মহাশয়,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-ETING' dont vous avez avez দূত বা রাষ্ট্রপতি টিটো

Le সেক্রেটারিয়েট জেনারেল vous remercie codialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

ভ্লাদিমির মিলোভানোভিক, কনসিলার।

***

ট্রান্সপোর্ট হাউস, লন্ডন, 29শে এপ্রিল, 1964।

প্রিয় জনাব হোভানেসিয়ান,

আপনার 'RAW-EATING' বইয়ের একটি প্রশংসামূলক অনুলিপি আমাকে পাঠানোর জন্য আপনার খুব সদয় ছিল, আমি আপনার প্রস্তাবিত খাদ্যতালিকাগত নীতিগুলি অধ্যয়নের প্রথম সুযোগ নেব।

আল উইলিয়ামস, সাধারণ সম্পাদক,

মজুর - পার্টি

***

ওয়াশিংটন, 15 মে, 1964।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

আপনার বইয়ের কপির জন্য ধন্যবাদ, Raw-Eating', যা আমি সম্প্রতি পেয়েছি। এর বিষয়বস্তু নোট করা হয়েছে, এবং আমি এটি পাঠানোর আপনার চিন্তাশীলতার প্রশংসা করি।

জন এম বেইলি, চেয়ারম্যান, ডেমোক্র্যাটিক ন্যাশনাল কমিটি।

***

বার্ন, 26 ফেব্রুয়ারী, 1964।

স্যার,

আমরা এর প্রাপ্তি স্বীকার করি এবং আপনার পুস্তিকাটির একটি অনুলিপির জন্য আপনাকে ধন্যবাদ জানাই:

কাঁচা খাওয়া (একটি সাধারণ জরিপ)। প্রত্যেককে তার শরীরের অবিচ্ছেদ্য কাঁচামাল চিনতে হবে, যা আমরা আগ্রহ নিয়ে পড়েছি।
আমাদের প্রশংসা সহ,

সুইস ফেডারেল পাবলিক হেলথ সার্ভিস,

খাদ্যদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ প্রধান, RUFFI.

***

পোর্ট-অ-প্রিন্স, জুলাই 16, 1964।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

আপনার 'কাঁচা-খাওয়া' শিরোনামের বইটির জন্য আপনাকে অনেক ধন্যবাদ। এই বইটি কভার থেকে কভার পর্যন্ত পড়া হবে কারণ এটি এমন একটি সমস্যা মোকাবেলা করেছে যা বৃহত্তরভাবে আমার দেশের জন্য উপকারী হবে।

আমি আশা করি বইটিতে আপনার সুপারিশ পূরণ হবে সব প্রয়োজনীয়তা এবং এই বছর সেরা বিক্রেতা হবে.

ডিপার্টমেন্ট দে লা সান্তে পাবলিক এবং

দে লা জনসংখ্যা, জেরার্ড ফিলিপেউক্স, সেক্রেটারি অফ

অবস্থা,

রিপাবলিক ডি'হাই।

***

বার্লিন, জুন 4, 1964।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

জার্মান গণতান্ত্রিক প্রজাতন্ত্রের রাষ্ট্রপতি, ওয়াল্টার উলব্রিখ্ট, আপনি তাকে যে পুস্তিকাটি পাঠিয়েছেন তার জন্য তার আন্তরিক ধন্যবাদ প্রকাশ করেছেন।

যথারীতি আপনার বিবৃতিগুলি বিশদভাবে সমালোচনা করা যেতে পারে — এর বেশিরভাগই অবশ্যই বিশেষজ্ঞের সমস্ত উদ্বেগের ঊর্ধ্বে: ডাক্তার, পুষ্টিবিজ্ঞানী, ইত্যাদি। তবুও, আমরা আপনার সাথে একমত যে পুষ্টির একটি সঠিক ব্যবস্থা আনার জন্য সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করা উচিত।

জার্মান গণতান্ত্রিক প্রজাতন্ত্রের সরকার, এবং বিশেষ করে স্বাস্থ্য মন্ত্রক এই প্রশ্নে খুব মনোযোগ দেয়। একটি সুস্থ জীবনযাপনের পদ্ধতি তৈরি করার জন্য, এখানে একটি কমিটি গঠন করা হয়েছে, যার অন্যতম উদ্দেশ্য হল পুষ্টির সঠিক নীতিগুলি জনপ্রিয় করা।

HUTH, প্রধান উপদেষ্টা, চ্যান্সেলারি অফ স্টেট।

***

লা হাবানা, 1964 সালের 24 বছর আগে।

এস্টিমাডো ডাক্তার:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Rw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta smiteria de nosporame suprema.

ডাঃ জোসে আর. মাচাদো' ভেনচুরা, মিনিস্ট্রো-ডে সালুড পাবলিকা, কিউবা।

***

লা পাজ (বলিভিয়া), 10 জুলাই, 1964।

আপনার 'কাঁচা খাওয়া' বইটির প্রশংসামূলক কপির জন্য আপনাকে অনেক ধন্যবাদ। আমি এখনও এটি পড়িনি, এবং শুধুমাত্র কিছু অধ্যায় ধরেছি। আপনি তাদের মধ্যে যে ধারণাগুলি প্রকাশ করেন তা বিতর্কিত হলেও উদ্দীপক। আমি এখনও তাদের মন্তব্য করার অবস্থানে নই, তবে আমি আপনাকে আপনার বইটির অভ্যর্থনা এবং এটি আমার মধ্যে যে আগ্রহ জাগিয়েছে তা আপনাকে জানাতে চাই।

ডাঃ গুইলারমো জাউরেগুই জি জনস্বাস্থ্য মন্ত্রী।

***

বিওগ্রাদ, ২০শে এপ্রিল, ১৯৬৪।

'RAW-EATING' শিরোনামের আপনার বইটির প্রশংসামূলক কপি পাঠানোর জন্য আপনাকে ধন্যবাদ, যা অবশ্যই পর্যাপ্ত পুষ্টির সমস্যা নিয়ে চিন্তিতদের মধ্যে ব্যাপক আগ্রহ জাগিয়ে তুলবে।

মোমা মার্কোভিচ , স্বাস্থ্য ও সামাজিক নীতির জন্য ফেডারেল সচিব।

***

উৎসাহ ও কৃতজ্ঞতার চিঠিও পাওয়া গেছে
নিম্নলিখিত ব্যক্তিত্ব থেকে:

নেদারল্যান্ডের রানী; ডেনমার্কের রাজা; রাজা
সুইডেন; বেলজিয়ামের রাজা; আন্তোনিও সেগনি, ইতালি প্রজাতন্ত্রের রাষ্ট্রপতি; অ্যাডলফ স্কার্ফ, অস্ট্রিয়ার রাষ্ট্রপতি; ফ্রান্সিকো অরলচ, কোস্টারিকার প্রেসিডেন্ট; এস. রাধাকৃষ্ণন, ভারতের রাষ্ট্রপতি; ডি লিসলে, অস্ট্রেলিয়ার গভর্নর-জেনারেল; উরহো কেকোনেন, ফিনল্যান্ডের প্রেসিডেন্ট; ইমন ডি ভ্যালেরা, আয়ারল্যান্ডের প্রেসিডেন্ট; পি. ভ্যান ডি ক্যালসাইড, এমডি
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরিচালক, কোপেনহেগেন, ডেনমার্ক; মিস লা মার্শ, জাতীয় স্বাস্থ্য ও কল্যাণ মন্ত্রী, কানাডা; সিএইচ.
শাপিরাহ, স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী, ইসরায়েল; আলফোনসো পন্স আর্চিলা, স্বাস্থ্য মন্ত্রী, গুয়াতেমালা; অ্যাবেবে রেটা, জনস্বাস্থ্য মন্ত্রী, ইথিওপিয়া; ইউচি সাইতো, চিফ লিয়াজোন অফিসার, স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় এবং

ওয়েলফেয়ার, টোকিও; শ্রী মোহনলাল ব্যাস, স্বাস্থ্য ও শ্রম মন্ত্রী, গুজরাট, ভারত; MacEntee, স্বাস্থ্য মন্ত্রী, আয়ারল্যান্ড; মার্গা এএম
Klompe, স্বাস্থ্য মন্ত্রী, নেদারল্যান্ডস; জর্জিও বোর্গ অলিভিয়ার, মাল্টার প্রধানমন্ত্রী; গুডরুন সানজ এবং এলসি ওয়ারেন্ডট, নোবেল ফাউন্ডেশন, সুইডেন; জে গ্রিমন্ড, লিবারেল পার্টি লন্ডনের নেতা; পিয়েরে ওয়ার্নার, লুক্সেমবার্গের প্রধানমন্ত্রী; শন এফ লেমাস, আয়ারল্যান্ডের প্রধানমন্ত্রী; রবার্ট জি মেনজিস, অস্ট্রেলিয়ার প্রধানমন্ত্রী; মেহেদি নওয়াজ জং, ভারতের গুজরাটের গভর্নর; মহারাজা শ্রী জয়া চামরাজা ওয়াদিয়ার বাহাদুর, ভারতের মাদ্রাজের গভর্নর; এস কে পাতিল, খাদ্য ও কৃষি মন্ত্রী, ভারতের; পিসি সেন, ভারতের পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী; উইলিয়াম গোপাল্লাওয়া, সিলনের গভর্নর-জেনারেল; লেস্টার পিয়ারসন, কানাডার প্রধানমন্ত্রী; সম্পূর্ণানন্দ, ভারতের রাজস্থানের গভর্নর; শ্রী প্রতাপ সিং কাইরন, ভারতের পাঞ্জাবের মুখ্যমন্ত্রী; রবার্ট ফ্রেজার, স্বাধীন টেলিভিশন কর্তৃপক্ষ, লন্ডন: মি.

সারনফ, প্রেসিডেন্ট, ন্যাশনাল ব্রডকাস্টিং কোম্পানি, নিউ ইয়র্ক, এবং তাই
চালু...

অনেক দেশে চিঠি পাঠানো হয়েছে কিন্তু আপনি লক্ষ্য করেছেন যে, কিছু মেইল দুর্বল দেশের রাজনীতিবিদদের পাঠানো হয়েছিল যাদের তাদের মিথ্যা, বিপজ্জনক এবং স্বাধীনতাবিরোধী নীতির কারণে আরও অনাহার এবং দারিদ্র্য এবং অন্যান্য সমস্যা রয়েছে, তাই তারা যদি তাদের পথ পরিবর্তন করে। এবং তাদের জনগণকে সাহায্য করলে তারা একটি সমৃদ্ধ ও শান্তিপূর্ণ উন্নত জাতিতে পরিণত হতে পারে। যদি তারা তাদের পথ পরিবর্তন করে তবে কাঁচা ভেগানিজম তাদের জন্য একটি চাবিকাঠি।

নিম্নলিখিত বিজ্ঞপ্তিটি ভেগান সোসাইটি, গ্রেট ব্রিটেনের অফিসিয়াল অঙ্গে প্রকাশিত হয়েছিল (সেপ্টেম্বর 1964): "তার 10 বছরের ছেলে এবং 14 বছর বয়সী মেয়ের দুঃখজনক ক্ষতি যা তিনি অপ্রাকৃতিক পুষ্টি হিসাবে জানতে পেরেছিলেন, আরশাভির টের হোভানেসিয়ানকে ডায়েট নিয়ে গভীর অধ্যয়ন করা হয়েছে — এর ফলাফল হল 'RAW-EATING', একটি পুস্তিকা (7/2d) তেহরান থেকে পেয়ে আমরা আনন্দিত।

একটি বিশ্বাসযোগ্য উপায়ে তিনি আমাদের প্রায় সমস্ত পূর্বকল্পিত ধারণাগুলিকে ধ্বংস করে দেন খাদ্য সম্পর্কে, এমনকি vegans, তাদের রান্না করা খাবারের সাথে, কিছুটা ঝাঁকুনি অনুভব করতে পারে।

কৃত্রিম ভিটামিন সম্পর্কে কোন বাজে কথা নেই এবং সম্ভবত কাঁচা খাবারের প্রতি তার সরাসরি আনুগত্যের কারণে তিনি ভিটামিন বি 12 এবং অন্যান্য 'অত্যাবশ্যক' ভিটামিনের বৃত্তাকার পথ দেখিয়েছেন।

আমরা তার যুক্তি দিতে পারি না, তবে তার মেয়ে, ছয় বছর বয়সী অনাহিত, যিনি তার জীবনে কখনও রান্না করা বা ক্ষয়প্রাপ্ত খাবারের এক টুকরো খাননি, তিনি যে ডায়েট তৈরি করেছেন তার কার্যকারিতার লক্ষণীয় প্রমাণ, এবং যা আমরা এখানে উদ্ধৃত করছি..."

তারপরে তারা মুদ্রণ করে, সম্পূর্ণরূপে, পরিশিষ্টের শেষে প্রদত্ত বই, সেইসাথে অনাহিতের ছবি।

***

উইলমসলো, 20 এপ্রিল, 1964:

Raw-Eating'-এর একটি কপি পাঠানোর জন্য আপনার সদয়তার জন্য আপনাকে অনেক ধন্যবাদ। আমি নিশ্চিত যে ধারণাটি মূলত সঠিক এবং আমরা একটি কাঁচা খাদ্য খাদ্যের অপরিমেয় প্রতিকারমূলক গুণাবলী জানি।

আপনি যদি আমাকে আপনার আদরের মেয়ে অনাহিতের একটি ছবি পাঠাতে চান (পেছনের কভারের মতো), আমি আপনার বই থেকে পরিশিষ্ট সহ এই বছরের শেষের দিকে এটি ব্রিটিশ নিরামিষাশীতে প্রকাশ করতে পেরে আনন্দিত হব।

GEOFFREY L. RUDD, সেক্রেটারি ও এডিটর, দ্য ভেজিটেরিয়ান সোসাইটি

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

মালাগা, ২৮ মে, ১৯৬৫।

প্রিয় বন্ধু,

অনুগ্রহ করে 'কাঁচা খাওয়া' বিষয়ক আপনার চমৎকার বইটির এক ডজন কপি আমাদের একবারে পাঠান। আমরা বিলিং করার সাথে সাথে রি-সেল রেটে রেমিট্যান্স পাঠাব। আমরা এই শরতে ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে একটি বক্তৃতা সফর করব, এবং সেখানে ভাল সুবিধার জন্য বইটি ব্যবহার করার আশা করব।

এইচ জে দিনশাহ, প্রেসিডেন্ট, আমেরিকান ভেগান সোসাইটি, এইচ জে দিনশাহ, প্রেস। মালাগা, নিউ জার্সি, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র

***

প্রয়াত ড. বার্চার-বেনারের পুত্র, ড. রাল্ফ বার্চার, একটি সন্নিবেশ করান DER WENDEPUNKT-এর ছয় পৃষ্ঠার শীর্ষস্থানীয় নিবন্ধ, এর অঙ্গ জুরিখের বার্চার-বেনার ক্লিনিক (মে, 1964), "অ্যালেস-ওডার-নিচটস-লেহরেন ফাইবার এরনাহরুং" শিরোনামে (সমস্ত বা কিছুই-মতবাদ) পুষ্টি), যা মোটামুটিভাবে নিম্নরূপ সংক্ষিপ্ত করা যেতে পারে:

"বিশ্বের দুটি ভিন্ন কোণে, দুটি সম্পূর্ণ বিরোধী পুষ্টির মতবাদ সামনে রাখা হয়েছে। ক্যালিফোর্নিয়ায়, উইর্নিটজ নামে একজন পরীক্ষার্থী 48টি রাসায়নিকের মিশ্রণ থেকে প্রায় স্বাদহীন পুষ্টির পাউডার তৈরি করেছেন। এই কৃত্রিম 'খাবার' দিয়ে তিনি 18 জন দোষীর উপর পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালান এবং ফলাফলের জন্য অপেক্ষা না করেই তিনি সাংবাদিকদের কাছে খুব অকালেই সম্ভাব্যতা উন্মোচন করেন।" তথাকথিত বিজ্ঞানীর অযৌক্তিকতা সম্পর্কে আরও কিছু বলার পরে, পর্যালোচক চালিয়ে যান ; অন্যদিকে, আমাদের পর্যালোচনা টেবিলে পুষ্টির উপর সম্পূর্ণ বিপরীত শিক্ষার সাথে একটি ছোট বই রয়েছে, যা একটি 'অল-অর নাথিং' দৃষ্টিকোণকে প্রতিনিধিত্ব করে: অ্যাটেরহভ/ কাঁচা-খাওয়া। প্রকাশনাটি দৃঢ় যুক্তি দিয়ে সমৃদ্ধ, লেখা হয়েছে চমৎকার ইংরেজি এবং দুটি বিশাল আর্মেনিয়ান ভলিউমের সংক্ষিপ্তসার।

কেউ এতে আরিয়ানের পুরানো উচ্চ সংস্কৃতির পুত্রের উপস্থিতি উপলব্ধি করে। সামান্য আত্মবিশ্বাস ছাড়াই... তিনি বিশুদ্ধ উদ্ভিজ্জ পুষ্টিকে মানুষের জন্য সবচেয়ে প্রাকৃতিক এবং একমাত্র সঠিক খাদ্য হিসাবে উপস্থাপন করেন এবং আমাদের আপস-সন্ধানী বয়সে তিনি এমন তাজা, নিখুঁত অতিমানবীয় নিরঙ্কুশতার সাথে এটি করেন যে সমস্ত সম্ভাবনায় সেই ছোট্ট বইটিকে জার্মান ভাষায় অনুবাদ করার জন্য অর্থ প্রদান করা হবে।"

একের পর এক আমার ধারণার অপরিহার্য বিষয়গুলো পুনঃসংবেদন করার পর, লেখক কিছু বৈজ্ঞানিক তথ্য উল্লেখ করেছেন যা আমার পক্ষে কথা বলে;

"ইতিমধ্যে চল্লিশ বছর আগে ওয়াল্টার সোমার অবাক হয়েছিলেন যে কেন বার্চার-বেনার কাঁচা খাবারকে মানুষের জন্য একমাত্র পুষ্টি হিসাবে ঘোষণা করার মতো তার উপলব্ধিতে এতটা এগিয়ে যাননি। আতেরহভের পক্ষে সত্য যে সর্বশেষ তদন্ত অনুসারে (রিডারস ডাইজেস্ট, জানুয়ারি, 1964)

মানুষ আসলে (প্রায় বিশুদ্ধ) কাঁচা সবজির পুষ্টিতে দেড় মিলিয়ন বছর ধরে বেঁচে আছে এবং এর ফলে, কেউ ধরে নিতে পারে, সে তার সর্বোচ্চ প্রাকৃতিক বিকাশ অর্জন করেছে। অ্যাটেরহভের পক্ষে হল বর্তমান সময়ের পুষ্টি ও ভিটামিনের মধ্যে ভারসাম্যের অভাব, 'উদ্দীপিত ক্ষুধা', 'অসুস্থতার সময়কাল (ড্যামারুংসজোন)', সংক্রামক রোগে 'ভূখণ্ডের' ভূমিকা, তাজা উদ্ভিজ্জ পুষ্টির সময় বিপাক ক্রিয়ায় দুর্দান্ত অর্থনীতি, উদ্ভিজ্জ প্রোটিনের জৈবিক শ্রেষ্ঠত্ব, বিশেষ করে কাঁচা খাবারে, পুষ্টির অখণ্ডতা, যা কখনই বিচলিত হবে না, এবং বিশ্বব্যাপী খাদ্যসামগ্রীর অভাবের মুখে এই জাতীয় পুষ্টির সম্ভাবনা। "

পর্যালোচকের মতে, পুরুষরা এই দুটি চরম মেরুগুলির মধ্যে তরঙ্গ করে। তার মতে এটি সম্ভবত সঠিক হবে "কখনও মাঝখানে বিশ্রাম না নেওয়া।" এবং তিনি পাঠককে উইরনিটজের চেয়ে আতেরহভের অনেক কাছাকাছি দাঁড়ানোর পরামর্শ দেন।

***

অ্যাশিংডন, রচফোর্ড, ফেব্রুয়ারি 28, 1964।

জনাব,

আপনার র-ইটিং' বইটি দেখার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। আপনি যদি আমাদের তালিকা জানেন প্রকাশনা দেখে আপনি বুঝতে পারবেন যে আমরা আপনার মৌলিক ভিত্তির সাথে আন্তরিকভাবে একমত। আমরা আপনার দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সম্পূর্ণ সহানুভূতিশীল এবং অনিবার্যভাবে, এই কোম্পানির কার্যক্রমের আলোকে, আপনার অনুসন্ধানের সাথে একমত।

শিশুদের জন্য খাবারের বিষয়ে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি আমরা পছন্দ করি। এটা খুবই সত্যিই ভাল এটা এতটাই সত্য যে ছোট শিশুর কাঁচা ফলের স্বাভাবিক স্বাদ থাকতে হবে ইচ্ছাকৃতভাবে রান্না করা খাবারের পক্ষে। এবং আমরা আপনার বিষয় সম্পর্কে আপনার ব্যাপক আচরণের প্রশংসা করি, কারণ 53 পৃষ্ঠার মধ্যে আপনি অবশ্যই সমস্ত যুক্তিগুলিকে স্বপক্ষে নিয়ে এসেছেন, তা স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের দৃষ্টিকোণ থেকে হোক বা রোগ কাটিয়ে ও/অথবা প্রতিরোধ করা এবং গ্রহণ করা। একাউন্টে

চিকিৎসা এবং অর্থনৈতিক প্রভাব, এমনকি সমগ্র বিশ্বের জন্য নৈতিক ফলাফলকে স্পর্শ করে।

...দুর্ভাগ্যবশত মানবতার উপকারকারীরা প্রশংসা এবং অন্যান্য (বস্তু) পুরষ্কার পায় না যদি না তারা 'প্রতিষ্ঠার' মাধ্যমে কাজ করে। অন্যথায় বিজ্ঞানীরা 'গবেষণার' জন্য দান করা শত হাজার পাউন্ডের এক দশমাংশ দিয়েও কী করতে পারে না যারা প্রায়শই একটি সময়ের পরে খালি স্থান দেয়, এমনকি ফলাফলগুলি আসলে ক্ষতি না করেও।

সিডব্লিউ ড্যানিয়েল কোম্পানি লিমিটেড অ্যাশিংডন, রচফোর্ড, এসেক্স, ইংল্যান্ড।

***

মেক্সিকো, ডিএফ 23 এপ্রিল, 1964।

প্রিয় জনাব হোভানেসিয়ান:

আমরা এইমাত্র আপনার RAW-EATING' বইটি পেয়েছি এবং শুধুমাত্র একটিতে আভাস, আমি বুঝতে পারি যে এটি বেশ আকর্ষণীয় এবং আপনি সত্যিই একটি সুন্দর কাজ করছেন যা মানুষকে বোঝানোর চেষ্টা করছেন যে মানবজাতি এটির সাথে করা অযৌক্তিক পরিবর্তনগুলি ছাড়াই প্রকৃতিকে অনুসরণ করা সবচেয়ে ভাল।

ইং. কার্লস প্রিয়তো লোসানো। মহাব্যবস্থাপক. ইন্টার - আমেরিকান এএসএসএন। স্যানিটারি ইঞ্জিনিয়ারিং, আলফোনসো হেরেরা, 11-103, মেক্সিকো 4, ডিএফ

***

ফ্রেন্ডস হাউস, 13 এপ্রিল, 1964।

আপনার কাঁচা খাওয়ার বই' ফ্রেন্ডস সার্ভিস কাউন্সিলে এসেছে এবং আমি এটি পড়তে আগ্রহী হয়েছি। আমি এটিকে ফ্রেন্ডস ভেজিটেরিয়ান সোসাইটির লাইব্রেরিতে পাঠাব, যেখানে আমি আশা করি এটি অন্যদের জন্য উপযোগী হতে পারে।
আপনার লেখায় এবং কাঁচা প্রাকৃতিক খাবারের সাথে এই সহজ উপায়ে জীবনযাপন করার জন্য আপনি যে ভাল কাজ করছেন তার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। এটি আমার কাছে বিশ্ব খাদ্য এবং পৃথিবীতে শান্তির জন্য আশার চিহ্ন বলে মনে হচ্ছে। আমি এটা বিশ্বাস করি

আমাদের আধ্যাত্মিক আলোর প্রতি আরও সংবেদনশীল করা উচিত। বর্তমানে আমি 'নিরামিষাশী' (নিরামিষাশী, ডিম, দুধ, মধু ইত্যাদি গ্রহণ করি না), তাই আমি আপনার পরামর্শগুলিকে মূল্যবান, এবং আমি কৃতজ্ঞ যে আরও লোকেরা এটিকে জীবনযাপনের সঠিক উপায় হিসাবে দেখতে আসছে। এখন বিভিন্ন সমাজ, মানবতাবাদী যারা নিরামিষভোজী এবং শান্তিপ্রিয়, এবং তাদের বিশ্ব ঐক্যের দিকে সাহায্য করা উচিত।

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. লন্ডন, NWI

***

ইসরায়েল, 22শে জানুয়ারী, 1965।

জনাব,

আপনার Raw-Eating' বইটি পড়ার পর, আমরা আপনার অন্যান্য বই ইংরেজিতে পড়তে চাই... মানুষ যদি শুধু ভাবতে পারে এবং বুঝতে পারে যে তারা তাদের শরীরে যে সমস্ত আবর্জনা নিচ্ছে তা ছাড়াই তারা স্বাস্থ্যকর এবং সুখী হতে পারে! আপনি আমাদের সময়ের একজন নবী।

এম. নেজাহ, নেচারোপ্যাথির ড. ইসরায়েল প্রাকৃতিক চিকিৎসা সংস্থা
নেজাহ এস্টেট, মিশমার হাশিভা, ইজরায়েল।

***

জনাব:

আমি আপনার 'কাঁচা খাওয়া' বইটি পড়েছি এবং আমার খুব ভালো লেগেছে। এটি সমস্ত দিক থেকে খুব আকর্ষণীয়, কারণ খাবারটি অবশ্যই খাওয়া উচিত যেমন প্রকৃতি এটি তৈরি করে।

আপনার মৌলিক বিষয়গুলো একই রকম যেগুলো আমি আমার বই এবং লেখায় অনেক আগেই ধরে রেখেছি... আমি এটাকে স্প্যানিশ ভাষায় অনুবাদ করতে চাই, যদি আপনি ধারণাটি গ্রহণ করেন। আপনি যদি কিছু মনে না করেন, আমার নিজের জন্য একটি কপি পাঠান. আমি একটি স্প্যানিশ ম্যাগাজিনের জন্য এটির একটি পর্যালোচনা করছি: বায়োনোমিয়া, মাদ্রিদ, স্পেনে প্রকাশিত...

A. Severon, Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain এর ড.

***

বোস্টন, 5 জুলাই, 1966।

শুভেচ্ছা মিঃ আতেরহভ:

সংলগ্ন আপনি কাঁচা খাওয়া' শিরোনামের সাতটি বুকলেটের জন্য দশ ডলার পাবেন। এটি আপনার যতটা সম্ভব বুলেটিন নং 1 মেইল করার খরচ কভার করতে তিন ডলারের ব্যালেন্স রেখে যাবে।

আমরা আপনার বুলেটিন নং 1 এর প্রতি খুব আগ্রহী কারণ আমাদের উদ্দেশ্য হল এর একটি অনুলিপি মেল করা অনেক লোককে যারা তাদের স্বাস্থ্য সমস্যার বিষয়ে আমাদের কাছে লেখেন। আমরা নিশ্চিত বোধ করি এটা অনেক মানুষের জন্য আশীর্বাদ হবে।

আপনি যদি আমাদের আপনার বুলেটিন নং 1 এর মাইমিওগ্রাফ কপি তৈরি করার অনুমতি দেন তবে আমরা এটির প্রশংসা করব কারণ অবশ্যই, আমরা আপনার অনুমতি ছাড়া এটি করার কথা বিবেচনা করব না। অনুমতি দেওয়া হলে আমরা একটি শব্দ যোগ বা বিয়োগ করব না। আমরা একটি অলাভজনক সংস্থা এবং আন্তরিকভাবে দুঃখী মানবতাকে সেই স্বাস্থ্যের দিকে ফিরে যেতে সাহায্য করতে চাই যা প্রকৃতি আমাদের চেয়েছিল। আমরা নিশ্চিত যে আপনিও একই ইচ্ছা দ্বারা অনুপ্রাণিত।

আমি আশা করি, প্রিয় মিঃ আটারহভ, আপনি এটিকে আপনার ব্যক্তিগত মনোযোগ দেবেন এবং আপনার পক্ষে এটি করা সুবিধাজনক হওয়ার সাথে সাথে আমাকে এয়ার মেইলের মাধ্যমে আপনার কাছ থেকে শুনতে দেবেন। আপনি যদি আপনার এয়ার মেইল লেটারে আপনার বুলেটিন নং 1 এর কয়েকটি সংযুক্ত করেন তবে আমরা এটির খুব প্রশংসা করব।"

প্রতিষ্ঠাতা, দ্য রাইজিং সান, ন্যাশনাল মেডিক্যাল- ফিজিক্যাল রিসার্চ ফাউন্ডেশন, ইনক।

1908 সালে নিকোলা টেসলা, টমাস এডিসন এবং ফ্রান্সিস রিচার্ডস দ্বারা "মৌলিক গবেষণা সমিতি" হিসাবে সংগঠিত। অ্যান উইগমোর, ডিডি

এক্সিকিউটিভ প্রেসিডেন্ট, 25 এক্সেটার সেন্ট বোস্টন

***

লস এঞ্জেলেস, 23 জুন, 1966।

আমার প্রিয় ভাই:

লেখক সম্প্রতি আপনার দক্ষতার সাথে লিখিত এবং জ্ঞানদায়ক বইটির দখলে এসেছেন, যার শিরোনাম রয়েছে কাঁচা খাওয়া', এবং এটির পর্যবেক্ষণটি খুব উপভোগ করেছেন। এই শেখা উপস্থাপনার জন্য তিনি আপনাকে আন্তরিক অভিনন্দন জানাতে চান, এবং বিশেষ করে রান্না না করা, প্রাকৃতিক খাবার খাওয়ার ব্যাপারে আপনার সাহসী সমর্থন এবং অনুমোদনের জন্য।

এই খাদ্যতালিকাগত পদ্ধতিটি দীর্ঘকাল ধরে আন্তরিকভাবে সাবস্ক্রাইব করা হয়েছে, প্রকৃতপক্ষে, যখন ইলেক্ট্রো-ম্যাগনেটিক থেরাপিউটিক যন্ত্র তৈরিতে নিযুক্ত ছিলেন, তিনি প্রায় 40 বছর আগে বা 1926 সালের মধ্যে চিকিত্সক এবং নার্সদের জন্য বেশ কয়েকটি ডায়েট লিখেছিলেন, যা 'কাঁচা'-এর প্রাধান্যের সুপারিশ করেছিল। প্রতিদিনের খাবারে খাবার...

লেখক ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক উদ্দীপনা এবং বিকিরণের ক্ষেত্রে এবং পরে কৃষি রসায়নের অত্যাবশ্যক বিষয়গুলিতেও দীর্ঘ গবেষণা পরিচালনা করেছেন, যা আজকের মানবতার উদ্বেগজনক চাহিদা মেটাতে কেবল পরিমাণগত নয়, গুণগত প্রয়োজনীয়তাগুলিকে জড়িত করেছে...

আরও এগিয়ে যাওয়ার আগে, আমরা কি আপনার পূর্ববর্তী কোনটি জিজ্ঞাসা করতে পারি ভলিউম ইংরেজিতে লেখা হয়েছিল? দেখা যায় যে তাদের মধ্যে একটি আর্মেনিয়ান ভাষায় প্রকাশিত হয়েছিল। যদি তাই হয়, লেখক আপনার সম্মানিত মানবিক কাজ বোঝার একটি পূর্ণ মাত্রা নিশ্চিত করার জন্য একই অধ্যয়ন করতে চান।

ব্যাখ্যার মাধ্যমে, বলা যেতে পারে যে লেখক উৎসর্গ করেছেন
দ্য সুপারসেন্সিবল রেসকিউ অফ ম্যান' শিরোনামে একটি বিস্তৃত গ্রন্থের সমাপ্তির জন্য যথেষ্ট সময় এবং প্রচেষ্টা, যা সত্যিই একটি গভীর বিষয়কে কভার করে...

এই বার্তাটি বন্ধ করার আগে, লেখক কি বলতে পারেন যে আপনার বইটি মানবজাতির জন্য একটি মূল্যবান অবদান এবং ব্যাপক পাঠ ও অধ্যয়নের যোগ্য? মানুষ মনে করতে ব্যর্থ হয় যে উদ্ভিদের জীবনই একমাত্র সন্তোষজনক খাদ্য কারখানা, এবং তার জীবিকা নির্বাহের জন্য জৈব অবস্থায় অত্যাবশ্যকীয় খনিজ পদার্থ ও নির্যাস তৈরি করতে এবং যোগানযোগ্য আকারে উদ্ভিদ ছাড়া প্রাণী বা তার অস্তিত্ব থাকতে পারে না। মনে হয় তিনি এখনও মানছেন

'কাঁচা' তার ব্যবহার বা উপভোগের জন্য অপরিশোধিত, অশোধিত, অযোগ্য এবং অপ্রস্তুত...

যেমন মহান ডাঃ অ্যালেক্সিস ক্যারেল কয়েক দশক আগে লিখেছিলেন: 'মানুষ আধুনিক সভ্যতাকে তার বর্তমান পথ ধরে অনুসরণ করতে পারে না, কারণ তারা অধঃপতিত হচ্ছে। তারা জড় পদার্থের বিজ্ঞানের সৌন্দর্যে মুগ্ধ হয়েছে। তারা বুঝতে পারেনি যে তাদের শরীর এবং চেতনা প্রাকৃতিক নিয়মের অধীন, এর চেয়ে বেশি অস্পষ্ট, কিন্তু পার্শ্বীয় (অ্যাস্ট্রাল) জগতের আইনের মতো অবর্ণনীয়। তারাও বুঝতে পারেনি যে শাস্তি না পেয়ে তারা এই আইন লঙ্ঘন করতে পারবে না। অতএব, তাদের অবশ্যই মহাজাগতিক মহাবিশ্বের, তাদের সহপুরুষদের এবং তাদের অভ্যন্তরীণ আত্মার এবং তাদের টিস্যু এবং তাদের মনের প্রয়োজনীয় সম্পর্কগুলি শিখতে হবে। তার অধঃপতন হলে সভ্যতার সৌন্দর্য, এমনকি ভৌত মহাবিশ্বের মহিমাও বিলুপ্ত হয়ে যাবে।' ডাঃ ক্যারেল প্রায়শই এই সত্যের দিকে ইঙ্গিত করেন যে আরও বেশি বড় হাসপাতাল তৈরি করা শুধুমাত্র প্রভাবগুলির সাথে ক্রমাগত মোকাবিলা করার পরিবর্তে কারণগুলির সাথে মোকাবিলা করার প্রয়োজনীয়তাকে অতিক্রম করে না।

তাই মানবতাকে শিক্ষিত করতে এবং প্রাকৃতিক মৌলিক, সাধারণ জ্ঞান এবং আমাদের দায়িত্ব ও দায়িত্ব পালনে ফিরে যেতে আমাদের অনেক কিছু করতে হবে।

ডাঃ আরিহুর বি. ওয়াকার, 439 এস. শেরবোর্ন ড্রাইভ, লস এঞ্জেলেস, ক্যালিফ. মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র

***

অ্যালেগনি, NY অক্টোবর 28, 1966।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

আপনার একটি বই 'কাঁচা-খাওয়া' আমার হাতে এসেছে এবং আমি এর বিষয়বস্তু দ্বারা ব্যাপকভাবে প্রভাবিত; এতটাই, যে আমি কাঁচা খাওয়ার ব্যবস্থা গ্রহণ করেছি। আমার এখানে একটি খামার আছে যেখানে আমি আমার নিজের ফল, বাদাম এবং শাকসবজি জৈবভাবে বাড়াই এবং আমি নিখুঁত স্বাস্থ্য অর্জনের জন্য কাঁচা খাওয়ার মাধ্যমে অন্যদের সাহায্য করতে আগ্রহী; তাই এটি মাথায় রেখে আমি আপনাকে $20.00 এর 30 কপির জন্য অর্থ প্রদানের জন্য একটি ব্যাঙ্ক ড্রাফ্ট পাঠাচ্ছি

তোমার বই. এছাড়াও আপনার বুলেটিন নং 1 এর বেশ কয়েকটি কপি আমার বন্ধুদের দেওয়ার জন্য প্রশংসা করব...

আমি এই দেশে আপনার বই প্রচার করার জন্য আমার যথাসাধ্য চেষ্টা করব কারণ এটি আমাকে সত্যিকারের স্বাস্থ্যের একটি ভাল উপায় খুঁজে পেতে সাহায্য করেছে। এখানে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে আমার একটি বড় অনুসারী রয়েছে এবং আমি সঠিক খাওয়া এবং জীবনযাপনের মাধ্যমে ভাল স্বাস্থ্যের জন্য নিবেদিত। আমি আমেরিকান ন্যাচারাল হাইজিন সোসাইটির একজন সদস্য। আমি আপনার বইয়ের মাধ্যমে কাঁচা খাওয়ার সুসমাচার ছড়িয়ে দিতে চাই এবং বিশ্বাস করি এটি আপনার বইয়ের জন্য আরও অনেক বেশি পরিমাণে অর্ডার নিয়ে আসবে। আমার এখানে একটি সুন্দর খামার আছে, এবং আপনি যদি এই দেশে আসেন, আপনি আমার অতিথি হিসাবে আসতে এবং থাকতে স্বাগতম।

Mr. AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. অ্যালেগনি, নিউ ইয়র্ক। রাষ্ট্রপতি
বিশ্বের ভাল ছেলেদের "শান্তি: পুরুষদের প্রতি শুভ ইচ্ছা"

***

ড্যানের মেডোস, 1 সেপ্টেম্বর, 1966:

প্রিয় বন্ধু, আমি একজন নিরামিষাশী এবং কাঁচা খাবার, আমি এটি প্রচার করি এবং শেখাই। আমি মাউন্ট জিয়ন রিপোর্টারে আপনার বুলেটিন নং 1 খুঁজে পেয়েছি এবং আমি এটি কেটেছি এবং বিনামূল্যে দেওয়ার জন্য একটি পুনর্মুদ্রণ করেছি... আমি কি আপনাকে জিজ্ঞাসা না করে এটি করে আপনার পায়ে মাড়িয়েছি, এবং আপনি কি আমাকে প্রিন্ট করার অধিকার দিয়েছেন? আমার অসুস্থ বন্ধুকে বিনামূল্যে দেওয়ার জন্য এর মধ্যে আরও কিছু?... আমার কাছে জন টি. রিখটারের একটি মূল্যবান বই 'নেচার দ্য হিলার' আছে, কিন্তু আপনি কী বলছেন তা আমার দেখতে হবে। দয়া করে আমাকে 'কাঁচা খাওয়া' পাঠান, এবং যদি এটি প্রকৃতি দ্যা হিলারের সমান হয় তবে আমার সহকর্মীকে দেওয়ার জন্য আমার অনেকের প্রয়োজন হবে। আমি একজন ট্র্যাক্ট লেখকও, কিন্তু আমি একজন ডাক্তার নই...

11 ডিসেম্বর, 1966:

তোমার ভালো চিঠির সাথে বইগুলো পেয়ে আমি অনেক বেশি খুশি হয়েছিলাম... বন্ধু, আমার মনে হয় তোমার বইটা সেরা; আমি নেচার দ্য হিলারের চেয়ে ছোট একটি খুঁজছিলাম। কাঁচা খাবারের মূল্য সম্পর্কে মানুষকে আলোকিত করার চেয়ে ভাল কাজ আর নেই। আমি মনে করি আপনার বইটি এখন আমার চাহিদা পূরণ করে, যতটা বড় বইয়ের মতো, এবং এটি আরও ভাল জিনিসও বের করে। হ্যাঁ, আপনার পাঠানো বইগুলো আমি ব্যবহার করতে পারি... আপনার আরও কিছু বই চাই

বই আমি ফ্লোরিডায় একটি মিশনারি ট্রিপে যাচ্ছি এবং এই সফরে আমি আপনার অনেক বই ব্যবহার করতে পারি। আমি এই ফর্মে কাঁচা-খাওয়া ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য বেরিয়েছি, এবং আমাকে কাঁচা খাদ্য গ্রহণের জন্য কিছু ক্ষেত্রে গ্রহণ করার জন্যও আহ্বান জানানো হয়েছে। এই মুহূর্তে একজন ভদ্রমহিলা মৃত্যুর কোলে শুয়ে আছেন, ডাক্তাররা প্রায় মৃত্যুর জন্য ছেড়ে দিয়েছেন। তিনি আমাকে তাকে ডায়েট করতে সহায়তা করার জন্য অনুরোধ করছেন, আমি আশা করি শীঘ্রই এটি করতে পারব...

মিসেস আইডব্লিউ ক্যারল, বক্স 240, মিডোস অফ ড্যান, ভা. ইউএসএ

***

ইসরায়েল, 22 আগস্ট, 1966:

খুব প্রিয় মিঃ আটারহভ। এটা অত্যন্ত আনন্দের সাথে যে আজ আমি আপনার চমৎকার বই RAW-EATING' পড়া শেষ করলাম। মানবতা যদি একদিন প্রাকৃতিক খাদ্যের গুরুত্ব উপলব্ধি করে, তবে এটি মানব জীবনের ইতিহাসে একটি নতুন যুগের সূচনা হবে; এটা সহজভাবে স্বর্গ হবে.

আপনার অনুমতি নিয়ে, আমাকে আমার পরিচয় দিন। আমার নাম জোসেফ রেজন, আমি 43 বছর বয়সী, তিন বছর আগে ইস্রায়েলে এসেছি এবং কুপাট হলিম মেডিকেল অর্গানাইজেশনে একজন চিকিত্সক হিসাবে কাজ করি। আমি আমার রুটিন দৈনন্দিন কাজে খুশি বোধ করি না, কারণ আমি ওষুধ (বিষ) লিখে দিতে বাধ্য। যদিও আমি সর্বনিম্ন সম্ভাব্য পরিমাণ নির্ধারণ করার চেষ্টা করি (প্রাইমাম নন-নোসের), আমি আমার বিষ-পুশার অনুশীলনে সন্তুষ্ট নই! আমাকে কাজ করতেই হবে কারণ আমি একজন বিবাহিত মানুষ! আমার স্ত্রী তেহেরান থেকে এসেছেন... আপনার বই পড়ে, আমি আপনাকে লিখব এবং জিজ্ঞাসা করব যে আপনি আমার স্ত্রীর জন্য ফার্সি ভাষায় কিছু সাহিত্য পাঠাতে পারেন কিনা। আমি নিশ্চিত যে তিনি যদি প্রাকৃতিক খাবার এবং মানবদেহে এর প্রভাব সম্পর্কে পড়েন তবে তিনি আমাদের সন্তানকে (আমরা একটি শিশুর প্রত্যাশা করছি) মৃত উপাদান দিয়ে খাওয়ানোর সাহস করবেন না!

আমি আপনাকে কয়েক বছর আগে ইস্তাম্বুলে আমার কার্যকলাপ সম্পর্কে কিছু বিবরণ দিতে চাই। আমি 'দ্য টার্কিশ ভেজিটেরিয়ান-হাইজিনিস্ট সোসাইটি'-এর সাধারণ সম্পাদক ছিলাম এবং আন্দোলনের অন্যতম সক্রিয় সদস্য ছিলাম। সেখানে চিকিৎসা সংস্থা এবং রাসায়নিক শিল্প তাদের বিষের জন্য আমাদের নিরামিষ আন্দোলনে একটি বিপদ দেখেছিল এবং একজন ইহুদি হিসাবে আমি সবচেয়ে দুর্বল বিন্দু যা তারা ধ্বংস করা সহজ বলে মনে করেছিল। তারা

আমার ব্যক্তির অনেক ক্ষতি করেছে এবং আমি যে দেশে জন্মগ্রহণ করেছি, যেখানে আমি অধ্যয়ন করেছি এবং যাদের আমি ভালোবাসতাম সেই দেশটি চিরতরে ছেড়ে যেতে বাধ্য হয়েছিলাম। কিন্তু আমাকে ইসরায়েলে আসতে হয়েছিল। সৌভাগ্যবশত, এখানে আমরা নিরামিষবাদ এবং প্রাকৃতিক জীবনযাপন সম্পর্কে অবাধে কথা বলতে এবং লিখতে পারি। এখানে 20 টিরও বেশি প্রাকৃতিক চিকিত্সক রয়েছেন এবং আমাদের কাছে নিরামিষাশীদের একটি গ্রাম রয়েছে, আমিরিম, গালিল পর্বতমালার সাতাদ শহরের কাছে!

এক সপ্তাহ আগে আমি এই জায়গাটি দ্বিতীয়বার পরিদর্শন করেছি, আমি খুশি বোধ করছিলাম এবং সেখানে থাকতে এবং থাকতে চেয়েছিলাম। তবে সবার আগে আমাকে আমার স্ত্রীকে বোঝাতে হবে। অনুগ্রহ করে, আমি আপনাকে অনুরোধ করছি যে আপনি আমাকে এই বিষয়ে ফারসি ভাষায় কিছু সাহিত্য পাঠান।

ANAHIT এর ছবি দেখে খুব ভালো লাগলো, এত মোহনীয় এবং সুস্থ. কেউ শুধু তার ছবি দেখে তার স্বাস্থ্য অনুভব করতে পারে।

নভেম্বর 12, 1966:

আপনার অত্যন্ত আকর্ষণীয় পুস্তিকা Raw-টি পেয়ে সত্যিই আনন্দিত হলাম। এর ফার্সি সংস্করণে খাওয়া'। আমি আপনার কাছে কৃতজ্ঞ এবং আশা করি আমার স্ত্রী বিষয়টি আরও ভালভাবে বুঝতে পারবেন। আমি আরও আশা করি যে আমার সন্তান রান্না করা, অপ্রাকৃত খাবারের ক্ষতি থেকে রেহাই পাবে!...চিকিৎসা সংস্থায় আমার কাজ সত্ত্বেও আমি এমন লোকদের যত্ন নিই যারা স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে চায়। আমি যখন তুরস্কে ছিলাম তখন আমি একজন প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যবিদ হিসাবে আমার রোগীদের যত্ন নিচ্ছিলাম। এখন ইস্রায়েলে আমাকে প্রথম জীবিকা নির্বাহ করতে হবে, তাই আমাকে চিকিৎসা সংস্থায় কাজ করতে হবে।

শীঘ্রই বা পরে আমাকে শুধু মাদকমুক্ত মাঠে কাজ করতে হবে। কিন্তু একটি স্বাস্থ্য অবলম্বন ছাড়া এটি যথেষ্ট সন্তোষজনক হবে না, তাই কিছু প্রাকৃতিক চিকিত্সকের সাথে আমরা আমাদের সাহায্য করতে ইচ্ছুক লোকদের সন্ধান করছি! আমি আশা করি অদূর ভবিষ্যতে আমি আপনাকে এটি সম্পর্কে আরও বলব।

ডঃ জোসেফ রাজন, 170/2 আরলোজোরভ সেন্ট কিরিয়াত- মালাখি, ইসরাইল

***

বাল্ডউইন পার্ক, ক্যালিফোর্নিয়া 14 এপ্রিল, 1966।

প্রিয় বন্ধু:

জেরুজালেম, ইসরায়েলের 'মাউন্ট জিয়ন রিপোর্টার'-এ কাঁচা-খাবার বিষয়ে আপনার নিবন্ধটি দেখে আমি খুশি হয়েছি। সম্পাদক আমার ভাই। আমি খুশি যে আপনি তার কাগজে আপনার বই সম্পর্কে বলেছেন। আমি কাঁচা খাবারের বিষয়ে আরও সাহিত্যে খুব আগ্রহী, তাই আমি আমার অর্ডার পাঠাচ্ছি, আমার প্রথম, যেহেতু আমি এই অত্যন্ত প্রয়োজনীয় সত্যটি ছড়িয়ে দিতে চাই।

জুন 20, 1966।

আপনার মূল্যবান বই পেলাম। তারা শুধু আমার যা প্রয়োজন... আমি মূল্যবান বইগুলি খুব বেশি, এবং আশা করি বিভিন্ন জাতির অনেক লোক সেগুলি খুঁজে পাবে কারণ আমি এটি করার জন্য যথেষ্ট ভাগ্যবান ছিলাম...

নভেম্বর 13, 1966. আমি আনন্দিত যে আমি এখন আপনার আরও কিছু বই অর্ডার করতে পারি, কাঁচা খাওয়া'। তারা কি মানুষের প্রয়োজন. আমি এই অর্ডারটি অনেক তাড়াতাড়ি পাঠাতে চেয়েছিলাম, কিন্তু যতক্ষণ না আমি টাকা বাঁচাতে পারি ততক্ষণ অপেক্ষা করেছি। আমি মনে করি পরের বার আমি তাড়াতাড়ি অর্ডার করতে পারব, কারণ আমার কিছু জিনিসের যত্ন নেওয়া আছে... আমি একা থাকি, 1967 সালের 5 ফেব্রুয়ারীতে আমার বয়স 89 বছর হবে, তাই আমি বইগুলি নিয়ে বের হতে পারব না এবং সেগুলি বিক্রি করতে পারব না একজন যুবক পারে। আমি বইগুলোতে আমার নাম ঠিকানা লিখে রাখছি এবং যারা পড়বে তাদের ধার দিচ্ছি। আমি চাই বইগুলো ঘুরতে থাকুক তাই কারো বাড়ির আশেপাশে শুয়ে থাকতে দিতে পারব না... আমি প্রায় সব সময় ধরেই প্রাকৃতিক খাদ্য পদ্ধতি অনুসরণ করার চেষ্টা করছি।

গত দুই বছর। আমি এই সমস্ত দুপুরে আমার বাগানে কাজ করেছি, এবং আমি ক্লান্ত নই...

ORAF। কার্পেন্টার, ক্যালিফোর্নিয়া মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র

***

আলবার্টা, 9 এপ্রিল", 1966।

জনাব,

আমি 'মাউন্ট জিয়ন রিপোর্টার' এর পাঠক, এবং 'কাঁচা খাবারের মূল্য' নিবন্ধে আগ্রহী। আমি 75 বছর যুবক, এবং স্বাভাবিকভাবেই কাঁচা খাদ্য খাদ্যের গুণাবলী থেকে উপকৃত হতে চাই। আমি আগের দিনগুলিতে একজন ক্রীড়াবিদ ছিলাম-কিন্তু রান্না করা খাবারের জন্য উত্সর্গীকৃত।

সমস্যা হল সঠিক ধরনের শাকসবজি এবং ফল-মিনারেল ইনজেকশন ছাড়া কানাডায় পাওয়া।

জর্জ বেইন সাদারল্যান্ড, কানাডা।

***

সোয়ানসি, মার্চ 1, 1964।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

জানুয়ারির শুরুর দিকে, 'TONIGHT' প্রোগ্রাম দেখার সময় আমার টেলিভিশন সেট, আপনার বইটি দেখে এবং এটি থেকে পড়া কয়েকটি নির্যাস শুনে আমি বিদ্যুতায়িত হয়েছি। আমি আপনার বইয়ের একটি কপি পেতে খুব আগ্রহী ছিল. তাই আমি প্রকাশক ইত্যাদির প্রয়োজনীয় বিবরণের জন্য বিবিসি পর্যন্ত লিখেছিলাম। হায়, অবশেষে আমাকে জানানো হয়েছিল যে, এই দেশে এটি পাওয়া যায় না। যাইহোক, তারা আমাকে তাদের কাছে একমাত্র ঠিকানা পাঠিয়েছে, তাই আমি আপনাকে ধন্যবাদ জানাতে এবং আপনার বার্তা ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য আপনার সাফল্য কামনা করার জন্য আপনাকে লিখতে সিদ্ধান্ত নিয়েছি। আমি আন্তরিকভাবে একমত যে, খাদ্যের আসক্তি হল সব খারাপের মধ্যে সবচেয়ে ক্ষতিকর। এটি একটি ভিন্ন পৃথিবী হতে পারে, যদি মানবতা আপনার বইয়ের অনুরোধ অনুযায়ী তার খাওয়ার রীতি পরিবর্তন করে। আপনার উদাহরণ আজ বিশ্বে মানুষের কল্যাণের জন্য সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা। আপনাকে অভিনন্দন-এই যুগের সর্বশ্রেষ্ঠ নবী...

এপ্রিল 29, 1964. গত বুধবার যখন আপনার বই এবং চিঠি এসেছিল তখন কী আনন্দের দিন ছিল। এটা শোষিত হয়েছে, এবং মাঝে মাঝে আমাকে চমকে দিয়েছে। সর্বোপরি, এটি আমাকে নতুন করে আলোকিত এবং অনুপ্রাণিত করেছে। যেহেতু আমি একটি শিশু ছিলাম, যখন আমি রবিবার স্কুলে বেশ কয়েকটি উদ্ধৃতি মুখস্থ করেছিলাম, আমি সত্যের সন্ধান করেছি। ('এবং আপনি সত্য জানতে হবে, এবং সত্য আপনাকে মুক্ত করবে')। অনুসন্ধান আমাকে বিভিন্ন চার্চের মধ্য দিয়ে, যুক্তিবাদে, তারপরে খাদ্য সংস্কার এবং প্রকৃতি নিরাময়ের সাথে নিরামিষবাদের দিকে নিয়ে যায় এবং শেষ পর্যন্ত জীবনের সমস্যাগুলির একমাত্র গ্রহণযোগ্য (আমার কাছে) ব্যাখ্যা সহ থিওসফির দিকে নিয়ে যায় - কর্ম এবং পুনর্জন্ম। কত দীর্ঘ যাত্রা হয়েছে। এবং এখানে, শেষ পর্যন্ত, আপনার বইটি দেখে আমার মনে হয় 'এটিই'। এমন একটি চমৎকার উপহারের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ, এবং আপনার চিঠিও মূল্যবান...

ফেব্রুয়ারী 3, 1966. আপনার কাছ থেকে আবার শুনতে একটি মহান আনন্দ ছিল, এবং আপনার লিফলেট থেকে শিখুন যারা আপনার উদাহরণ অনুসরণ করছে তাদের দ্বারা অর্জিত অনেক সাফল্য... আপনি আমার নিজের নাতি সম্পর্কে জানতে আগ্রহী হবেন। 1964 সালে তার স্নায়বিক ভাঙ্গন হয়েছিল এবং অল্প সময়ের জন্য একটি মানসিক হাসপাতালে ছিলেন। তিনি বেরিয়ে আসার পরপরই, আমি তাকে আপনার বইয়ের একটি কপি পাঠাতে সক্ষম হয়েছি... তিনি পানিতে হাঁসের মতো কাঁচা খাওয়ার দিকে নিয়ে গেলেন এবং একটি দুর্দান্ত পুনরুদ্ধার করলেন। এটি তার সম্পূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি এবং ব্যক্তিত্বকে বদলে দিয়েছে এবং সে এখন তার পড়াশোনায় ভাল অগ্রগতি করছে। তিনি ম্যানচেস্টার ইউনিভার্সিটির আর্ট স্টুডেন্ট।

মিসেস জেনা হ্যারিস, 11 হাস্টন প্লেস, ওয়েস্ট ক্রস, সোয়ানসি, গ্ল্যামারগান, ইংল্যান্ড।

***

সাউথসি, ফেব্রুয়ারি 20, 1964।

জনাব,

আপনি আমাকে কিভাবে প্রাপ্ত করতে হবে তার বিস্তারিত জানালে আমি বাধ্য হব ATERHOV এর 'RAW-EATING' নামের বইটি। লন্ডনের ব্রিটিশ ব্রডকাস্টিং কর্পোরেশন আমাকে আপনার ঠিকানা দিয়েছে কারণ তারা আমাকে জানিয়েছে যে বইটি ব্রিটিশ ভাষায় পাওয়া যায় না। আমি খুব একটা কপি করতে চাই.

19ই মার্চ, 1964. আপনার কাঁচা খাওয়ার বইয়ের জন্য অনেক ধন্যবাদ' যা আমি গত বৃহস্পতিবার, 12 মার্চ পেয়েছি। আপনার বইয়ের বিষয়বস্তু সত্যিই আমার কাছে একটি উদ্ঘাটন ছিল, মানুষের প্রয়োজনীয়তা এবং প্রয়োজনীয়তার বিষয়ে আমি কখনও পড়া সবচেয়ে বিস্ময়কর বই। আমি আরও ভেবেছিলাম বইটির থিমটি কত আন্তরিক এবং হৃদয়-উষ্ণ ছিল। আমি অধ্যয়নের দৈর্ঘ্য এবং বইটির প্রণয়ন এবং প্রস্তুতির প্রচেষ্টায় যে সময়টি অবশ্যই ব্যয় করেছি তার প্রশংসা করি। এটি সম্পর্কে আমি সত্যিই কেমন অনুভব করি তার একটি খুব খারাপ অভিব্যক্তি এবং আমি অন্য লোকেদের আগ্রহী করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করব, তবে লোকেরা কী এবং তারা তাদের অভ্যাস পরিবর্তন করতে কতটা অনিচ্ছুক তা জানা খুব সহজ কাজ হবে না, বিশেষ করে খাওয়া। বেশী তবুও, আমি তাদের বোঝানোর জন্য আমার সর্বোচ্চ চেষ্টা করব এবং তাদের আপনার বই পাঠাতে... আপনি যদি আগ্রহী হন, আমি আপনাকে সময়ে সময়ে জানাব যে জিনিসগুলি কেমন চলছে...

মিসেস ভিএম স্নেলিং, 26 ভিক্টোরিয়া আরডি। সাউথসি, হান্টস, ইংল্যান্ড।

***

সান্তা রোসা, নভেম্বর 27, 1964।

জনাব,

আমি আপনার 'কাঁচা-খাওয়া' বইটি পড়ে আনন্দ পেয়েছি এবং আমার নিজের জন্য একটি বই পেতে খুব ইচ্ছে করে। আমার দুই বন্ধুর সাথে আলোচনা করার পরে, তারাও একটি পেতে আগ্রহী, তাই আমি তিনটি বইয়ের জন্য $4.50 এর মানি অর্ডার সংযুক্ত করছি... আমি এই বইগুলি পাওয়ার জন্য সবচেয়ে উদ্বিগ্ন... আমি 100 শতাংশ 'raw fooder', এবং যারা আগ্রহী তাদের মধ্যে ভালো কথা ছড়িয়ে দিচ্ছি। কাঁচা খাবার আমার জীবন বাঁচিয়েছে।

জানুয়ারী 21, 1965:

'Raw-Eating'-এর 15 কপির প্রাপ্তির পর ইনভয়েস সংযুক্ত করা হয়েছে যাতে $10.00 এর যোগফলের অনুরোধ করা হয়, আমি একটি ব্যাঙ্ক ড্রাফ্ট জুড়ে দিচ্ছি... এবং আরও 15 টি কপির জন্য অতিরিক্ত $10.00 "আপনার এই মহৎ কাজের মাধ্যমে মানুষকে কাঁচা খাবার খাওয়ার প্রয়োজনীয়তা বুঝতে সাহায্য করার সুযোগের আমি সত্যিই প্রশংসা করি। ধন্যবাদ।

2 ফেব্রুয়ারি, 1965:

'লেটস লাইভ' ম্যাগাজিনের একটি কপি মার্টিন রেইনেকের পড়ার জন্য আপনার নিবন্ধ, 'কাঁচা খাবারে অ্যাডভেঞ্চারস'।

এই মাসের সংখ্যাটি আমার চিঠি বহন করে যাতে আমি এবং আমার স্বামী কীভাবে 100 শতাংশ কাঁচা খাবার খেতে শুরু করি। আমরা এটি সম্পর্কে সবচেয়ে উত্সাহী এবং মার্টিনকে এই খাবারের প্রচারে সহায়তা করতে থাকব, যতটা আমরা পারি।

আপনার নিজের বই, 'কাঁচা খাওয়া', কেবল দুর্দান্ত। আমি তাই সন্তুষ্ট যারা এই জ্ঞান খুঁজছেন তাদের মধ্যে এটি বিতরণ করুন। এটা সত্য যে তারা এই মুহূর্তে খুব কম, কিন্তু আমি বিশ্বাস করি যে সময়মত অনেকের কাছে উপলব্ধি আসবে। যারা শুনবে তাদের সাথে চুপচাপ কাজ করা খুবই সন্তোষজনক।

6 মে, 1965:

'লেটস লিভ'-এর ব্যাক ইস্যুগুলোর অনুরোধ করে আপনার চিঠি পেয়েছি কিন্তু আমি আমি দুঃখিত স্বাস্থ্য খাদ্য দোকান সব কপি বিক্রি হয়েছে. আমি আপনাকে মে ইস্যু পাঠাচ্ছি এবং আপনি সাবস্ক্রিপশন নিতে না চাইলে নিচের ইস্যুগুলি পাঠানো চালিয়ে যাব।

আমি আপনার চিঠির একটি অনুলিপি মার্টিন রেইনেকে তার ফেব্রুয়ারির নিবন্ধটি সংশোধন করার জন্য পাঠিয়েছি।

এটি সম্পূর্ণ হলে আমি আপনার দ্বিতীয় খণ্ডের একটি অনুলিপি পেতে আগ্রহী হব। আমি আপনার প্রথম ভলিউম বিক্রি ভাল সাফল্য পেয়েছি এবং হাতে কিছু রাখতে চাই.

মিসেস হেলেন এম বুলবেক, 818 চেরি সেন্ট সান্তা রোজা, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র

***

ভেনিস, ক্যালিফোর্নিয়া, সেপ্টেম্বর 29, 1964।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

আপনার 'কাঁচা খাওয়া' বইটির দুটি কপির জন্য আপনাকে অনেক ধন্যবাদ, আমি এটি পড়ে খুব উপভোগ করেছি।

আমি পাঁচ মাস আগে রান্না করা খাবার খাওয়া বন্ধ করে দিয়েছি। আমি 31 বছর বয়সী এবং খুব ভাল বোধ করছি। প্রতি দিন আমি সমুদ্র সৈকতে 2-5 মাইল দৌড়াই, সাঁতার কাটি, পাহাড়ে হাইক করি। তিন সপ্তাহ আগে আমি একদিনে মাউন্ট উইথনিতে উঠেছিলাম। রাউন্ড ট্রিপ 26 মাইল এবং পর্বত নিজেই 14,500 ফুট উঁচু। আমার পালস রেট 58-60। আমি আপনাকে এই সব বলছি আপনাকে জানাতে যে, রান্না না করা খাবারই মানবজাতির সমস্ত দুঃখ-কষ্টের উত্তর।

আমি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে (এবং সম্ভবত কানাডায়) আপনার বই বিক্রি করতে খুব আগ্রহী হতে পারে। আপনি 500 বা 1,000 কপির জন্য কতটা চাইছেন দয়া করে আমাকে জানান...

ফেব্রুয়ারী 6, 1966:

আমার স্ত্রী এবং আমি এখন 100 শতাংশ কাঁচা খাবারের জন্য প্রায় দুই বছর ধরে আছি খুব ভাল ফলাফল সঙ্গে খাদ্য. সংযুক্ত আমি আপনাকে একটি নিবন্ধ পাঠাচ্ছি, আমার স্ত্রী শার্লির লেখা এবং 'লেট'স লাইভ' ম্যাগাজিনে মুদ্রিত, জুলাই 1965। আমরা আপনাকে এই নিবন্ধটি এবং সংযুক্ত ছবিগুলি ব্যবহার করার অনুমতি দিচ্ছি।
ছবিগুলির মধ্যে একটি হল আমাদের খুব প্রিয় বন্ধু যে একজন কাঁচা-ভেগান। তিনি সিংহ (আফ্রিকান) খালি হাতে কুস্তি করেন এবং এই সিংহদের দাঁত ও নখর সবই থাকে। তার নাম মিকি সলোমন।

আমরা আমাদের জীবনে এতটা ভালো অনুভব করিনি যেহেতু আমরা আমাদের খাবার কাঁচা খাই। আপনার বই কাঁচা খাবার সম্পর্কে আমাদের মালিকানাধীন সেরা বই, এবং আমরা প্রায়ই আপনার বই পড়ি। আমরা কাঁচা খাবার সম্পর্কে সত্য ছড়িয়ে দিতে চাই... আমরা মনে করি আপনার চমৎকার বইটি অনেকের কাছে উপলব্ধ করা উচিত।
20.00 ডলারের একটি মানি অর্ডার সংযুক্ত আছে...

মিসেস শার্লি এবং মিস্টার থরওয়াল্ড বোয়ে, 1015 ভেনিস ব্লভিডি। ভেনিস, সিএ আমেরিকা.

***

কলম্বিয়া, এস.সি. 7 জানুয়ারী, 1965:

লেটস লাইভ ম্যাগাজিন- ডিসেম্বর 1964-এ আপনার পুস্তিকা RAW-EATING' সম্পর্কে একটি নিবন্ধ আমি খুব উপভোগ করেছি। আমি লেখককে লিখেছিলাম, মার্টিন জে।
ফ্রিটজ, এবং তিনি আমাকে ব্রিটিশ নিরামিষ ম্যাগাজিনে লিখতে পরামর্শ দিয়েছিলেন এবং তারা আমাকে আপনার ঠিকানা দিয়েছে...

জনাবা. আইরিন গোলেমন, ইউএস এ

***

আমার ফারসি বই পড়ার পর আবদানের এক ভদ্রলোকের লেখা একটি চিঠি থেকে নেওয়া:

আবদান, ২৫শে জুলাই, ১৯৬৫:

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

আপনার ছোট্ট পুস্তিকাটি আমার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গিতে একটি দুর্দান্ত পরিবর্তন এনেছে, যাতে আমি ইতিমধ্যে নিজেকে কাঁচা-খাদ্য হিসাবে বিবেচনা করি। আমি জানি না

কিভাবে আপনাকে ধন্যবাদ. তোমার কাছে আমি আমার জীবন ঋণী বললে অত্যুক্তি হবে না। আপনি আমাদের সময়ের যীশু, অসুস্থ এবং অর্ধ-মৃতদের জীবন দিচ্ছেন, এবং তাতে কী মধুর জীবন!... এটা আমার কাছে অবিশ্বাস্য মনে হয় যে কেউ আপনার বইটি পড়ে এবং কারও জীবনধারা পরিবর্তন করতে পারে না।

সদরাত, আবাদান, পারস্য।

***

আর্মেনিয়ান ভাষায় আমার বিশাল ভলিউম প্রকাশের পর, কাঁচা-
খাওয়া আর্মেনিয়ায় একটি উল্লেখযোগ্য অনুসরণ করা হয়েছে.

ইয়েরেভান, ২৪শে মার্চ, ১৯৬১।

প্রিয় জনাব হোভানেসিয়ান,

আর্মেনিয়ার একাডেমি অফ সায়েন্সেসের সেন্ট্রাল লাইব্রেরি ধন্যবাদ সহ আপনার কাঁচা খাওয়া শিরোনামের প্রথম খণ্ডটি পেয়েছে। "কাঁচা খাওয়া" শিরোনামের আপনার কাজের জন্য আমাদের অসংখ্য পাঠকদের চাহিদা মেটানোর জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদেরকে প্রথম খণ্ডের পাঁচটি কপি পাঠান, কারণ ইতিমধ্যেই পাঠানো দুটি কপি সর্বদা প্রচলন রয়েছে এবং যথেষ্ট বিলম্ব হয়েছে। অনেক পাঠকের চাহিদা মেটানো।"

দ্য অ্যাকাডেমি অফ সায়েন্স অফ দ্য আর্মেনিয়া, এইচ.মেচেরিয়ান, সম্পূর্ণ বিভাগের পরিচালক।

***

ইয়েরেভান, ২০শে নভেম্বর, ১৯৬১।

প্রিয় জনাব হোভানেসিয়ান,

আমরা 'কাঁচা-খাওয়া' শিরোনামে আপনার রচনার প্রথম খণ্ডের দশটি কপি পেয়েছি, যা আমাদের লাইব্রেরিতে উপস্থাপিত হয়েছে, যার জন্য আমরা আমাদের আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

ইয়েরেভান, ১৬ই জুন, ১৯৬৫:

আর্মেনিয়ার রাজ্য গ্রন্থাগারের অধিদপ্তর আপনার 'কাঁচা-খাওয়ার পথের ধারে' শিরোনামের বইটির ছয়টি কপির জন্য আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে চায়, যা আপনি লাইব্রেরিতে উপস্থাপন করেছেন।

কাঁচা খাওয়ার প্রতি আগ্রহী মানুষের সংখ্যা ধীরে ধীরে বাড়ছে এবং তাদের মধ্যে অনেকেই আপনার বই পেতে চায়। আপনি কি আপনার প্রকাশনার আরও কয়েকটি কপি আমাদের দিতে পারেন?

সংস্কৃতি মন্ত্রণালয়, আর্মেনিয়া,

এএম মিয়াসনিকিয়ান স্টেট লাইব্রেরি অফ দ্য রিপাবলিক,

আরজি তিরাবিয়ান, পরিচালক।

***

পরবর্তীকালে আমি প্রায়ই আমার বইয়ের বিশ থেকে ত্রিশ কপি পাঠিয়েছি এই লাইব্রেরিতে, কোনো রিটার্ন বা প্রতিদানের আশা না করে। দুর্ভাগ্যবশত সোভিয়েত ইউনিয়নের (ব্যক্তিগত বাণিজ্যের বিরুদ্ধে একনায়কত্ব) জনগণের উপর আরোপিত সমস্যা এবং সীমাবদ্ধতার কারণে আমি সোভিয়েত ইউনিয়ন থেকে প্রাপ্ত বইগুলির জন্য সম্পূর্ণ বিনামূল্যের সমস্ত অনুরোধ পূরণ করি, এই ধরনের অনুরোধগুলি সরকারী প্রতিষ্ঠান বা ব্যক্তিগত ব্যক্তিদের কাছ থেকে আসে কিনা তা নির্বিশেষে।

বিশিষ্ট (আর্মেনিয়ান কবি) দ্বারা লিখিত একটি চিঠি থেকে নির্যাস, হোভান্স শিরাজ:

ইয়েরেভান, ৪ঠা জানুয়ারি, ১৯৬২।

প্রিয় টের হোভানেসিয়ান,

'কাঁচা-খাওয়া' শিরোনামের আপনার প্রশংসনীয় বইটি আমার সামনে এসেছিল। আপনি এই অর্ধবুদ্ধিমান মানবজাতির সমগ্র মহান ত্রাণকর্তা হয়ে নিয়তি আছে. আপনার আবিষ্কার, কাঁচা খাওয়া, মহান ডারউইনের মত মহান; প্রকৃতপক্ষে, এটি আরও বৃহত্তর এবং আরও মানবিক, বরং, আমার বলা উচিত, পূর্ববর্তী শতাব্দীর সমস্ত মহান আবিষ্কারের চেয়ে আরও বেশি জনহিতকর। কিন্তু, হায়, আপনার সামনে একটি অজেয় পাথর দাঁড়িয়ে আছে। যদি এই অন্ধ শিশুটি, এই তথাকথিত মানবজাতি, যা হাজার হাজার বছর ধরে প্রতারিত হয়,

জ্ঞানে এসো, অগ্নিকে পরিত্যাগ কর এবং যে বিচক্ষণ পথ তুমি খুলেছ, সেই পথে তোমাকে অনুসরণ কর, সেখানে মানুষের ভেতর থেকে হিংস্রতা দূর হয়ে যাবে। কিন্তু মানবজাতি, এই সমস্ত জাতি এবং উপজাতির ভিড়ের সাথে, এখনও আগুনের সাথে দ্রুত আঁকড়ে আছে, যেমন শ্যাওলা পাথরের সাথে লেগে থাকে। এটি তার মৃত্যু আনয়নকারী রান্না করা খাবার ত্যাগ করে না, এবং এখনও এটি পরিত্যাগ করবে না... তবুও, আমি আপনার দুঃখজনক ভ্রূতে চুম্বন করি এবং এই ভেবে আনন্দিত যে আপনি একজন আর্মেনিয়ান জন্মগ্রহণ করেছেন। তুমি সত্যিই অমর..."

হোভানেস শিরাজ, 20 লেনিনিয়ান এভিয়েন।

***

তার শৈশব থেকেই নিম্নলিখিত চিঠির লেখক, একজন তরুণ ছাত্রটি হাম, স্কারলেট ফিভার, মাম্পস (প্যারোটিডস), ম্যালেরিয়া, এনজিনা, বিভিন্ন সর্দি-কাশি, কানের ব্যথা, দাঁতের ব্যথা, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া, হেমোরয়েডস, অ্যাপেন্ডিসাইটিস এবং পিত্তথলির দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ (কলেসিস্টাইটিস) সহ অনেক রোগে ভুগছিলেন। . আজ কাঁচা খাওয়া তাকে সেই সমস্ত যন্ত্রণা থেকে মুক্তি দিয়েছে, যার জন্য তিনি নিম্নলিখিত লাইনগুলিতে তাঁর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেছেন:

ইয়েরেভান, ৫ই ফেব্রুয়ারি, ১৯৬৪।

আমার প্রিয় শিক্ষক, আমি এখন কয়েক মাস ধরে আপনার প্রতি যে কৃতজ্ঞতা এবং প্রশংসার অনুভূতি প্রকাশ করছি তা প্রকাশ করার জন্য আমি শব্দের অভাবের মধ্যে আছি, কারণ সমস্ত শব্দই হাস্যকরভাবে অপর্যাপ্ত বলে মনে হচ্ছে।

একটি একক যাদুকরী পদক্ষেপের মাধ্যমে আপনি সেই দুঃস্বপ্নের অবসান ঘটাতে এসেছিলেন যা আমার জীবনকে তাড়িত করেছিল, ঠিক যেমন, নিঃসন্দেহে, আপনি সেই দুঃস্বপ্নের কারণটি নির্মূল না হওয়া পর্যন্ত অন্য লোকেদের জন্যও একই কাজ করবেন - আপনাকে ধন্যবাদ।

আপনি এসেছিলেন সেই খোলা চোখের অন্ধত্ব, সেই তীক্ষ্ণ কানের বধিরতা এবং সেই অচেতন উন্মাদনা যাতে আমি নিমজ্জিত ছিলাম, অন্য সবার মতো।

আপনি স্বর্গের ভল্টের বিরুদ্ধে চিত্রিত করার জন্য একটি জাদুর বাতি নিয়ে এসেছেন সেই চেহারা যা সত্যিই আমার ছিল এবং যার সম্পর্কে তখন পর্যন্ত আমি কেবল স্বপ্ন এবং অনুমান করতে পেরেছিলাম।

আমি আপনার উজ্জ্বল ব্যক্তিত্বের সামনে মাথা নত করি এবং আপনাকে সেই মানুষ হিসাবে অভিবাদন জানাই যাকে আমি অন্য কারো কাছে ঘৃণার চেয়ে বেশি ঘৃণা করি।

আমি আপনার উজ্জ্বল ব্যক্তিত্বের সামনে প্রণাম করি এবং আপনাকে সেই বীর হিসাবে অভিনন্দন জানাই যার নাম আজ প্রতিনিয়ত তাদের ঠোঁটে যাদের তিনি রক্ষা করেছেন, তবে আগামীকাল এটি সবার ঠোঁটে থাকবে।

আমি আপনার উজ্জ্বল ব্যক্তিত্বের সামনে মাথা নত করছি এবং আপনাকে সত্যিকারের সভ্যতা, প্রকৃত বিজ্ঞান, প্রকৃত অগ্রগতি এবং উজ্জ্বল, সভ্য, বৈজ্ঞানিক ভবিষ্যতের জন্য একজন যোদ্ধা হিসাবে আপনাকে অভিনন্দন জানাই।

আর্মেন ভিশতুনি, পরিপ্রেক্ষিত লেনিন 20, এরেভান, আরেমেনিয়া।

***

ইয়েরেভান, 29শে মার্চ, 1964।

প্রিয় হোভানেসিয়ান,

আপনাকে জানানোর জন্য মাত্র কয়েকটি লাইন যে কাঁচা খাওয়ার জন্য আরও একটি নিয়োগ হয়েছে, যার পুষ্টির নতুন রূপ গ্রহণের কারণ কোনও অসুস্থতা বা অন্য কারণে হতাশার অনুভূতির উপর ভিত্তি করে নয়, আপনার মহান চিন্তা দ্বারা অনুপ্রাণিত আদর্শের উপর ভিত্তি করে। .

আমাকে অবশ্যই স্বীকার করতে হবে যে আমার পথে বেশ কিছু বাধা রয়েছে, কারণ আমার বাবা একজন জীববিজ্ঞানী, যখন আমার ভাই একজন ডাক্তার, এবং আমার পরিবারে আমিই একমাত্র যে ভিন্ন (স্বাভাবিক) ডায়েট খায়। এখন নয় মাস হল আমি পুষ্টির নতুন পদ্ধতিতে পরিবর্তিত হয়েছি এবং আমি চমৎকার স্বাস্থ্য উপভোগ করছি। আমার কাছে মনে হচ্ছে এই ধরনের চিঠিগুলি, পৃথিবীর সমস্ত কোণ থেকে আপনার কাছে আসছে, জ্যামিতিক অগ্রগতিতে সংখ্যাবৃদ্ধি করবে এবং আপনাকে সম্বোধন করা কৃতজ্ঞতার লাইনগুলি পড়ার ফুসরত পাবে না। আপনার আবিষ্কার ইতিহাসে যাবে.

***

18ই জুন, 1965।

আমি লেনিনগ্রাদ থেকে লিখছি। আমি এখানে কনজারভেটোয়ারে আমার পড়াশোনা চালিয়ে যাচ্ছি। সর্বদা আপনার সাথে থাকা, আমি আপনাকে আমার শুভেচ্ছা পাঠাচ্ছি, এই বিশ্বাসে আত্মবিশ্বাসী যে সময় আপনার পাশে আছে। আমার ভাই দ্বারা পরিচালিত মেডিকেল পরীক্ষা সবসময় সন্তোষজনক ফলাফল দেয়। আমি সত্যিই খুব ভাল অনুভব করছি, যদিও আমার ওজন ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে, তবে অবশ্যই।

H. SVATCHIAN.

***

ইয়েরেভান, ৬ই জানুয়ারি, ১৯৬৫।

প্রিয় জনাব হোভানেসিয়ান,

এখন ছয় মাস হলো কাঁচা খাওয়ার অভ্যাস করছি। থাকা বিশ্বের প্রতিটি অংশে আপনার বইকে যে অপূর্ব অভ্যর্থনা দেওয়া হয়েছে তার পূর্ণ জ্ঞান, আমি বিশদ বিবরণে প্রবেশ করতে এবং স্বাভাবিক প্রশংসার পুনরাবৃত্তি করতে চাই না। নিঃসন্দেহে কাঁচা খাওয়ার ধারণাটি সভ্যতার সমগ্র ধারায় মানুষের মনের দ্বারা অর্জিত সর্বশ্রেষ্ঠ বিজয়।

আমি আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা নিয়ে লিখতে চাই না, কারণ, প্রশংসার বিভিন্ন চিঠি থেকে আপনার দ্বারা উদ্ধৃত নির্যাসগুলি পড়ার পরে, আমি বুঝতে পারি যে আমার প্রতিক্রিয়াগুলি প্রাকৃতিক খাদ্যসামগ্রীর অন্যান্য ভোক্তাদের দ্বারা অনুভব করা প্রতিক্রিয়াগুলির সাথে সম্পূর্ণ সামঞ্জস্যপূর্ণ।

বিশেষ তাৎপর্য হল মনস্তাত্ত্বিক পরিবর্তনগুলি যা অবিলম্বে অনুসরণ করে, যদি প্রকৃতপক্ষে তারা আগে না আসে, শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়া।

আপনি মানব জাতির কাছে যে অনন্য উপহার দিয়েছেন তার জন্য আমাকে ধন্যবাদ জানাতে দিন।

ভ্লাদিমির খাচাতুরিয়ান, 38 অ্যাবোভিয়ান সেন্ট এরেভান।

***

মস্কোর এক তরুণীর কাছ থেকে বড়দিনের বার্তা:

মস্কো, 20 ডিসেম্বর, 1964।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

এটা আনন্দের সাথে যে আমি আপনাকে ঋতুর শুভেচ্ছা পাঠাচ্ছি, আমার ব্যক্তিগত ধন্যবাদ এবং আপনার মহান এবং মানবিক কাজের বিজয়ের জন্য আমার শুভেচ্ছা সহ।

আপনার অনুসারী, যিনি তার দীর্ঘ এবং গুরুতর হৃদরোগ থেকে সুস্থ হয়েছেন।

পরবর্তীকালে, দশ পৃষ্ঠার একটি চিঠিতে সে তার পুরো ঘটনাটি দেয় অসুস্থতা এবং পুনরুদ্ধার, যার একটি সারসংক্ষেপ নিম্নরূপ:

31শে মার্চ, 1965:

আমি 1963 সালের নভেম্বরে কাঁচা খাওয়ার দিকে পরিবর্তিত হয়েছিলাম। তারপর থেকে আমি সন্দেহ একটি মুহূর্ত ছিল না. সেই দিনগুলিতে আমার ইতিমধ্যে নয় বছর ধরে প্রসারিত হৃদরোগের ইতিহাস ছিল।

তবে আমাকে শুরু থেকে শুরু করতে দিন। আমার বয়স যখন আট কি নয় বছর পুরানো আমার বাত রোগের আক্রমণ ছিল। এর পরে বছরে প্রায় দশবার আমি ল্যারিঞ্জাইটিস, ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং প্রতিটি বর্ণনার সর্দিতে আক্রান্ত হতাম, যা সাধারণত ছয় থেকে দশ দিন স্থায়ী হয়। ধীরে ধীরে দীর্ঘস্থায়ী টনসিলাইটিস বিকশিত হয়। চৌদ্দ বছর বয়সে ডাক্তাররা আমার হার্টে মাইট্রাল ভালভের ক্ষত আবিষ্কার করেন এবং পরে তারা রিউম্যাটিক কার্ডাইটিস খুঁজে পান। পনেরো বছর বয়সে তারা আমার টনসিল সরিয়ে ফেলে। আমি ক্রমাগত দীর্ঘস্থায়ী হৃদযন্ত্রের ব্যথা, নিউরাইটিস, দুর্বলতা এবং অনিদ্রায় ভুগছিলাম। ঘন্টার পর ঘন্টা যন্ত্রণার পর সংক্ষিপ্ত ঘুম ভয়ঙ্কর দুঃস্বপ্নের সাথে জড়িত ছিল। রাতে ঘুম ভাঙলে অন্ধকারে ভয় পেতাম। সব মিলিয়ে বছরের তিন-চার মাস বিছানায় কাটাতাম। আমি সিঁড়ি একটি একক ফ্লাইট আরোহণ যে যথেষ্ট অসুবিধা সঙ্গে ছিল; আমি সর্বদা হাঁটা, শারীরিক ব্যায়াম, সাঁতার, ভ্রমণ, পড়া এবং আরও অনেক আনন্দ এবং বিনোদন থেকে বঞ্চিত ছিলাম।

আমি সবসময় ডাক্তারদের তত্ত্বাবধানে ছিলাম। তারা আমাকে 'নিরাময়' করতেন পিরামিডন, অ্যাসপিরিন, অ্যান্টিবায়োটিক, ব্যথানাশক, ভাসোডিলেটর, সোপোরিফিকস এবং অন্যান্য অনুরূপ ওষুধের উপায়। আমার জীব প্রতিবাদ করতে থাকে ক

সেই ব্যবস্থাগুলির বিরুদ্ধে আশ্চর্যজনক পদ্ধতি এবং আমার অবস্থা ধীরে ধীরে খারাপ হতে থাকে। এই ধরনের প্রতিকারের অকার্যকারিতা সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে, আমি শেষ পর্যন্ত সেগুলিকে ছেড়ে দিয়েছিলাম।

এই ধরনের মিনিটের সাথে আপনার মনোযোগ দখল করার জন্য আমাকে ক্ষমা করুন বিস্তারিত এটা আমার মনে হয় যে তারা আপনাকে আগ্রহী করবে, বিশেষ করে যেহেতু পরিবর্তনটি একটি আশ্চর্যজনকভাবে ঘটেছে। আমি কোন অসুবিধা ছাড়াই রান্না করা খাবার ছেড়ে দিলাম। কাঁচা পুষ্টি আমার মধ্যে অভ্যন্তরীণ শুদ্ধি এবং হালকাতার একটি মনোরম অনুভূতি জাগ্রত করে। প্রায় রাতারাতি আমার হৃদয় আমাকে চিন্তা করা বন্ধ করে দিয়েছে। যদিও আগে আমি হৃৎপিণ্ডের অঞ্চলে কেবল সপ্তাহে একবার নয়, প্রায় প্রতিদিনই ব্যথা অনুভব করতাম এবং তা ঘন্টার পর ঘন্টা, আমার কাঁচা খাওয়ার প্রথম বছরে আমি একদিনের জন্যও আমার বিছানায় যাইনি। , এবং আমার হৃদয়ের ব্যথা সামান্য পরিণতির ছয় থেকে আটটি ক্ষণস্থায়ী যন্ত্রণার মধ্যে সীমাবদ্ধ ছিল।

এখন দেড় বছর ধরে আমার ইনফ্লুয়েঞ্জা বা সর্দি-কাশির একটিও আক্রমণ হয়নি। প্রথম মাসেই আমার মাথাব্যথা সম্পূর্ণভাবে অদৃশ্য হয়ে গেছে। কিন্তু আমার জন্য সবচেয়ে বড় অলৌকিক ঘটনা হল যে আমি বিছানায় অবসর নেওয়ার কয়েক মিনিটের মধ্যেই ঘুমিয়ে পড়তে শুরু করি। আমার কাজের ক্ষমতা বেড়েছে; আমার পূর্বের অপচয়, স্নায়বিক উত্তেজনা এবং বিরক্তি অদৃশ্য হয়ে গেছে।

শরৎকালে আমি আর্মেনিয়ায় যাত্রা করি এবং 'মাতেনাদারন' (পান্ডুলিপি ভান্ডার) এ কাজ করি। পাহাড়ে দিনে পঁচিশ থেকে ত্রিশ কিলোমিটার হেঁটে তারপর একবারে পারফরম্যান্সের পুনরাবৃত্তি করার জন্য সম্পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে বাড়ি ফিরে আসাটা কী আনন্দের ছিল। আমি একজন মুক্ত মানুষ হয়েছি, যাকে প্রকৃতি শেষ পর্যন্ত তার বুকে ঢেলে দিয়েছে। এটি সত্যিই একটি মহান সুখ, যার জন্য আমি আবারও আমার আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে চাই।

মস্কো, 16ই আগস্ট, 1965। আমার স্বাস্থ্য আমাকে সব কিছু দিয়ে যাচ্ছে সন্তুষ্টি, বিশেষত যেহেতু আমার জীব মানসিক এবং স্নায়বিক স্ট্রেন (উচ্চ রক্তচাপ) এর বেশ কঠিন পরীক্ষা সহ্য করেছে, সেইসাথে পর্বত ভ্রমণের সময় যথেষ্ট শারীরিক ক্লান্তি সহ্য করেছে।

আমি শীঘ্রই আমার কাঁচা খাওয়ার দ্বিতীয় বছর শেষ করব। আমি আর কখনই কাঁচা খাওয়া থেকে পিছপা হওয়ার কথা ভাবতে পারি না। আমি আপনার কাছে যে প্রশ্নগুলি রেখেছি তা সম্পূর্ণরূপে জ্ঞানার্জনের জন্য এবং তৈরি করা উচিত নয়

আমার ভবিষ্যৎ সম্পর্কে আপনার অন্তত সন্দেহ নেই। সর্বোপরি, আমার কাছে প্রশ্নের শারীরিক দিকগুলি আধ্যাত্মিক ভিত্তিগুলির চেয়ে কম গুরুত্বপূর্ণ, যা সর্বদা দৃঢ় এবং অটল।

Olga Kerenskaya, 3Frounze সেন্ট মস্কো।

***

যেহেতু আমার বইগুলি সোভিয়েত ইউনিয়নে সহজে পাওয়া যায় না, সেখানে কাচা-খাদ্যকারীরা আমার প্রকাশনার সারাংশ রাশিয়ান ভাষায় অনুবাদ করে এবং তাদের বন্ধুদের মধ্যে সেগুলির নকল কপি বিতরণ করে।
অনেক লোক তখন একে অপরের থেকে সেই সারাংশগুলি অনুলিপি করে। নীচে মস্কো জেলায় বসবাসকারী একজন বয়স্ক রাশিয়ান মহিলার লেখা একটি দীর্ঘ চিঠির একটি অংশ:

খিমকি, 25 এপ্রিল, 1965।

আমি প্রকাশ করতে পারি না বা, বরং, আমি সঠিক শব্দ খুঁজে পাচ্ছি না যার সাথে আপনার প্রতি আমার সীমাহীন কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে। মানবজাতির দেহ ও আত্মার মুক্তির জন্য আপনার পবিত্র শ্রমের প্রতিদান দেওয়ার মতো যোগ্য এই পৃথিবীতে কোন পুরস্কার নেই, আপনার 'কাঁচা খাওয়া'। আমি আপনার সামনে প্রণাম করছি এবং শুধু আপনার সামনেই নয়, সেই ব্যক্তির সামনেও প্রণাম করছি যিনি আমাকে স্বাস্থ্যের জন্য এই মূল্যবান রেসিপিটি এনেছেন, আপনার বই থেকে নেওয়া কয়েকটি অনুচ্ছেদ সমন্বিত। ব্যক্তিগতভাবে আপনার বই দেখার সৌভাগ্য আমার হয়নি। আমার বন্ধু - একজন প্রাক্তন শিক্ষক -
সেগুলি সরাসরি আপনার বই থেকে নয়, বরং তার এক বন্ধুর নোটবুক থেকে কপি করেছি - একজন প্রাক্তন শিক্ষকও, এবং এই মহিলাই এখন আপনাকে এই লাইনগুলি লিখছেন, কারণ আমার নিজের দৃষ্টিশক্তি দুর্বল। আমি শুধুমাত্র একটি চোখ দিয়ে দেখতে পাচ্ছি এবং তা একটি ম্যাগনিফাইং গ্লাসের সাহায্যে, অন্যথায় আমার আপনাকে অনেক আগেই ধন্যবাদ জানানো উচিত ছিল।

আমি 15 ফেব্রুয়ারি আমার অনুশীলন শুরু করি এবং তারপর থেকে আমি কোনও রান্না করা খাবার খাইনি, এমনকি রুটিও খাইনি... 15 আগস্ট, 1966-এ আমার বয়স নব্বই হবে। আমি আমার সমস্ত বন্ধুদের চেয়ে বেশি শক্তিশালী, এবং এই সত্যটি প্রমাণিত অন্যদের, খুব.

কার্পোভনা মারিয়া ইভানোভনা, ফেভ্রালস্কায়া সেন্ট 12, খিমকা।

***

সান্ডসভাল, 12 আগস্ট, 1965।

প্রিয় জনাব হোভানেসিয়ান,

আমার খালা এবং তার স্বামী, যিনি দুজনেই ইয়েরেভানের ডাক্তার, ড্যানিয়েলিয়ান নামে, আমাকে লিখুন যে তারা আপনার সুপারিশগুলি থেকে প্রচুর উপকার পেয়েছেন এবং আমাকে আপনার পুষ্টি এবং নিরাময়ের পদ্ধতি অবলম্বন করার জন্য আন্তরিকভাবে অনুরোধ করেন। তাই, আমার পালাক্রমে আমি জিজ্ঞাসা করতে চাই যে আপনি আমাকে 'কাঁচা-খাওয়া' শিরোনামের আপনার কাজের একটি অনুলিপি পাঠাতে পারেন, যার জন্য আমি আপনাকে অগ্রিম ধন্যবাদ জানাই।

আমি ইস্তাম্বুলের একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ। গত দুই বছর ধরে আমি সুইডেনের সানডসভালের একটি হাসপাতালে কর্মরত। আমি অত্যন্ত আগ্রহ ও গর্বের সাথে আপনার বই এবং আপনার নির্দেশাবলী পড়ব, যেখান থেকে ইতিমধ্যে অনেক লোক এত উপকৃত হয়েছে।"

ডাঃ শাবুহ সেডিকিয়ান, ল্যান্সলাসারেটে, সানডসভাল, সুয়েড।

***

মস্কো, নভেম্বর 19, 1966।

প্রিয় জনাব আতেরহভ,

আপনার চিন্তার স্বচ্ছতা এবং সরলতায় আমি আশ্চর্যজনকভাবে আনন্দিত। এত সহজ উপায়ে এত বড় আবিষ্কারকে ব্যাখ্যা করা কি সত্যিই সম্ভব? 'হে মানব! প্রকৃতি আপনাকে এবং আপনার কোষকে কাঁচা খাবার দিয়ে তৈরি করেছে এবং পুষ্ট করেছে। যতক্ষণ না আপনি সেই কোষগুলির গঠন এবং কার্যকরী ক্রিয়াকলাপগুলির সাথে সম্পূর্ণরূপে পরিচিত না হন, ততক্ষণ বিভিন্ন অপ্রাকৃতিক, বিষাক্ত পদার্থের মাধ্যমে তাদের কাজে ব্যাঘাত ঘটাবেন না।

আমার স্ত্রী এবং আমি দুজনেই স্নাতকোত্তর ছাত্র। আমি একজন পদার্থবিদ এবং তিনি একজন চিকিৎসক।

আমরা আপনার কাজে অত্যন্ত আগ্রহী...

মাইকেল মিনাসিয়ান।

***

Jermook, মার্চ 6, 1966।

হে বৈজ্ঞানিক বিজ্ঞানী, তোমাকে অভিনন্দন! হে মানবতার শিক্ষক, আপনাকে অভিনন্দন!

আমি জের্মুক ইনের হেলথ রিসোর্টে একজন ডাক্তারের সহকারী

আর্মেনিয়া। আপনার বই দেখে আশ্বস্ত হয়ে আমি 1965 সালের 4 নভেম্বর থেকে কাঁচা খাওয়ার অভ্যাস করছি। আমি নিশ্চিত যে আপনি যে পদ্ধতিতে প্রচার করবেন তাতে আমি সুস্থ হব। 1947 সাল থেকে আমি বাত, পলিআর্থারাইটিস এবং করোনারি ধমনীর ব্যাধিতে ভুগছিলাম। 1963 সাল থেকে কিডনির তীব্র প্রদাহের কারণে আমার স্বাস্থ্যের আরও অবনতি হয়েছিল, যেখান থেকে আমি তরমুজ খেয়ে আংশিক উপশম পেতে সক্ষম হয়েছিলাম।

কাঁচা খাওয়ার ষষ্ঠ দিন থেকে আমি আমার জয়েন্টে প্রচণ্ড ব্যথা অনুভব করি, কিন্তু পরে সেগুলি বন্ধ হয়ে যায়... কাঁচা খাওয়ার প্রতিক্রিয়ার সময় আমি জয়েন্টগুলির ফোলা অনুভব করিনি যা আগে আর্থ্রাইটিসের প্রতিটি আক্রমণের সাথে ছিল। বা আমি জ্বর এবং ড্রপসির প্যারোক্সিজমে ভুগিনি যেগুলি আমার কিডনির অবস্থার অবনতি হলেই তাদের চেহারা তৈরি করত। এখন আমি সত্যিই একটি সুন্দর ঘুম উপভোগ করি এবং আমার নাড়ির হার 120-140 থেকে 90-এ নেমে এসেছে

প্রতি মিনিটে 100 বীট (স্ট্রেন অবস্থার অধীনে)। আমার হৃদয়ের রাতের ব্যথা, আমার মাথায় খুশকি এবং পায়ে ঘাম চলে গেছে। আমি ইতিমধ্যে পাঁচ কেজি ওজন কমিয়েছি এবং আমার বাতের ব্যথা অদৃশ্য হয়ে গেছে। আমি বেশ ভালো বোধ করছি এবং আমার শক্তি বাড়তে থাকে।

আমার স্ত্রী এবং আমার ছয় বছরের ছেলেও কাঁচা-খাওয়া গ্রহণ করছে। আমি আমার তৃতীয় ছেলেকে লালন-পালন করব - এখন এক মাস বয়সী - আপনি যেমন আপনার মেয়ে অনাহিতকে লালনপালন করেছেন।

আমার প্রিয় শিক্ষক, আমি একজন ডাক্তারের সহকারী হিসেবে কাজ করছি আঠারো বছর এবং এখন সাঁইত্রিশ বছর বয়সে আমি পেডাগোজিকাল ইনস্টিটিউটে একটি চিঠিপত্র কোর্স সম্পন্ন করতে চলেছি। তবুও আপনার বইতে আমি শেষ পর্যন্ত বেশ কিছু প্রশ্নের উত্তর খুঁজে পেয়েছি

যে সমস্যাগুলো আমাকে দীর্ঘদিন ধরে পীড়িত করে আসছে — উত্তর যা আমি অন্য কোথাও খুঁজে পাইনি। "সেই সমস্যাগুলির মধ্যে একটি হল কেন শিশুরা তাদের জন্মের প্রথম দিন থেকেই অন্যান্য প্রাণীর বাচ্চাদের মতো হাঁটতে পারে না। আমি এখন নিশ্চিত যে এটির কারণ এবং শিশুদের মধ্যে আরও অনেক শারীরিক ত্রুটির জন্য রান্না করা খাবারের সন্ধান করা উচিত। তাদের পিতা-মাতা এবং পূর্বপুরুষদের দ্বারা খাওয়া খাবার।আমার মতে তিন-চার প্রজন্মের কাঁচা খাওয়ার পর সেই সব ত্রুটি দূর হয়ে যাবে।

ডাঃ ভাচাগান গ্যাসপারিয়ান, জেরমুক, আর্মেনিয়া।

***

আমার বড় বোন ইয়েরেভানে থাকে। আমি নিয়মিত তাকে বড় পার্সেল পাঠাই বইগুলির, যা তিনি তাদের কাছে উপস্থাপন করেন যারা গুরুতর অসুস্থ বা যারা নিশ্চিত কাঁচা-খাদ্য। এখানে তার অসংখ্য চিঠি থেকে কিছু নির্যাস দেওয়া হল:

“আমার প্রিয় আরশবীর, আমি জানি এই চিঠি তোমাকে অনেক আনন্দ দেবে। ইয়েরেভান এবং অন্যান্য প্রদেশে কাঁচা-খাবার দ্রুত অগ্রগতি করছে। এমন একটি দিন যায় না যে কেউ আমাকে ফোন করে বা আমাকে দেখতে না আসে। তারা আসে পরামর্শ নিতে বা বই চাইতে। যারা সত্যিই অভাবী তাদের কাছে আমি আপনার বই তুলে ধরছি। বইয়ের সীমাহীন চাহিদা রয়েছে, যা হাত থেকে অন্য হাতে চলে যায় এবং শীঘ্রই ছিন্নভিন্ন হয়ে যায়। যারা জিজ্ঞাসা করে তাদের বিনামূল্যে বই পাঠানোর আপনার অভ্যাস দেখে আমি খুব চিন্তিত। কিভাবে আপনি এত নিষ্পেষণ খরচ বহন করতে পারেন?

আপনি উপলব্ধি করতে পারবেন না যে কত রোগী কাঁচা খেয়ে সুস্থ হয়, যারা আপনাকে সত্যিই কৃতজ্ঞ। এখানকার মানুষ আপনার মতো মানবতাবাদী।
যখনই কেউ তার হারানো স্বাস্থ্য ফিরে পায়, তখন সে তার অসুস্থ আত্মীয়দের সুস্থ করার দায়িত্ব নেয় এবং এইভাবে আরও পাঁচ বা ছয়জন গুরুতর ব্যাধি থেকে সেরে ওঠে। তারা তখন আমার কাছে আসে এবং তাদের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করে।
এক পা নড়তে না পারা মানুষ এখন কয়েক ডজন কিলোমিটার হাঁটতে পারছে।

সেই রোগীদের মধ্যে একজন হাতের শোথ রোগে ভুগছিলেন এবং পা বিশ বছর ধরে, এবং ওজন 115 কিলোগ্রামের কম নয়। কাঁচা খাওয়ার ডায়েট গ্রহণ করার পরে, তিনি 20 দিনে 10 কেজি ওজন কমিয়েছিলেন। তার ছেলে বলল, 'আমার বাবা যে আগে হাত-পা নাড়াতে পারত না, এখন বাচ্চার মতো হাঁটে।' তারা ক্রমাগত আপনাকে এবং অনাহিত আশীর্বাদ.
অন্য একজন রোগী তার কণ্ঠস্বরের প্রদাহে ভুগছিলেন, তার কণ্ঠস্বর প্রায় সম্পূর্ণ হারিয়ে গিয়েছিল। মাত্র দেড় মাস কাঁচা খাওয়ার পর তিনি এখন পুরোপুরি সুস্থ হয়ে উঠেছেন।

আবার, 28 বছর বয়সী এক যুবকের কিডনি বন্ধ হয়ে গিয়েছিল, তার পুরো শরীরের সাধারণ ড্রপসি ছিল। তার অবস্থা এতটাই গুরুতর ছিল যে তার জন্য সমস্ত আশা ছেড়ে দেওয়া হয়েছিল, তবে কাঁচা খাওয়ার জন্য তিনি এখন বেশ ভাল আছেন। এমন অনেকগুলি একই রকম কেস রয়েছে যে সেগুলি সম্পর্কে লেখা একেবারেই অসম্ভব। তাদের নিজস্ব অনুমান অনুসারে, শুধুমাত্র ইয়েরেভানেই এখন 2,500 কাঁচা-খাদ্যকারী রয়েছে, যাদের মধ্যে অনেকেই দীর্ঘদিন ধরে গুরুতর অসুস্থ ছিল, কিন্তু এখন তারা নিখুঁত স্বাস্থ্য উপভোগ করছে। হৃৎপিণ্ডের রোগ, লবণাক্ত সংক্রামণ, উচ্চ রক্তচাপ, পাকস্থলীর আলসার, কিডনির প্রদাহ, যকৃত ও পিত্তথলির প্রদাহ, ক্যালকুলি এবং আরও অনেক গুরুতর রোগ থেকে মানুষ নিরাময় হয়।

আমি নিজে খুব অসুস্থ ছিলাম। আমি উচ্চ রক্তচাপে ভুগছিলাম এবং কানে বাজছিল এবং আমার লিভারে প্রদাহ ছিল। আমার নাক দিয়ে দিনে দুই বা তিনবার রক্ত পড়ত, আমি দুর্বল বোধ করতাম এবং আমি খারাপভাবে ঘুমাতাম। আমার হৃদয় এমন খারাপ অবস্থায় ছিল যে প্রতি রাতে আমি ভাবতাম যে আমি আবার দিনের আলো দেখতে পাব কিনা। কিন্তু এখন আমি এত তাড়াতাড়ি ঘুমাই যে সকালে পরিবারকে কাজে যেতে শুনি না। প্রকৃতপক্ষে, আমি যখন খুব দেরি করে উঠি তখন তারা মাঝে মাঝে উদ্বিগ্ন বোধ করে, এই ভেবে যে আমি অবশ্যই অসুস্থ। আমি অনেকটা পাতলা হয়ে গেছি এবং আমি যতই হাঁটি না কেন, আমি ক্লান্ত বোধ করি না--সকলের দুর্দান্ত বিস্ময়।

কাঁচা ভোজনকারীরা একে অপরের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলে। এক সন্ধ্যায় আমাকে কলোজিয়ানদের বাড়িতে আমন্ত্রণ জানানো হয়। (মিঃ কোলোজিয়ান ইয়েরেভানের একজন প্রবীণ চিত্রশিল্পী। তার পরিবারের গল্পটি সত্যিই খুব আকর্ষণীয়। তিনি নিজেও দীর্ঘস্থায়ী পেটের আলসারে ভুগছিলেন, সঙ্গে রক্তক্ষরণও ছিল। ওষুধ গ্রহণ করতে অস্বীকার করেছিলেন

হাসপাতালে, তিনি কাঁচা খাওয়ার দিকে পরিবর্তিত হন এবং তার অসুস্থতা থেকে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে ওঠেন। তার স্ত্রীর ছত্রাক সংক্রমণ (ব্লাস্টোমাইকোসিস) হয়েছিল। চার মাস কাঁচা খাওয়ার পর তার নখ বাড়তে থাকে এবং তার কাশি চলে যায়। তাদের মেয়ে বিয়ে করেছে, তার গর্ভাবস্থা কাঁচা খাওয়ার মাধ্যমে পার করেছে এবং রক্তপাতের চিহ্ন ছাড়াই তার সন্তানের জন্ম দিয়েছে, সে এখন তার সন্তানকে কাঁচা পুষ্টিতে লালন-পালন করছে।)

তাদের নিজস্ব ছাড়াও বত্রিশজন সম্পূর্ণ কাঁচা-খাদ্য ছিল চারজনের পরিবার। আমি তাদের কাছ থেকে যে স্বাগত পেয়েছি তা বর্ণনা করতে শব্দগুলি আমাকে ব্যর্থ করে। তারা একটি খুব সুন্দর এবং জমকালো টেবিল প্রস্তুত করেছিল, যার মধ্যে ক্ষুধার্ত কাঁচা সালাদ, পাঁচ বা ছয় ধরণের অত্যন্ত সুস্বাদু কাঁচা আলকাত ছিল, যার মধ্যে একটির নাম ছিল অনাহিত, জলে ভেজানো শুকনো ফল দিয়ে সজ্জিত ভারতীয় ভুট্টার একটি বিশেষ 'পিলাউ'। এবং সব ধরনের তাজা ফল এবং বাদাম। শেষে তারা মিশ্রিত গম, ওটস, আখরোট, কিশমিশের একটি সুস্বাদু থালা নিয়ে এল।

অতিথিরা সবাই ছিলেন চিকিৎসক, শিল্পী, সঙ্গীতজ্ঞ ও প্রভাষক। তারা বেশ কিছু বক্তৃতা করেছেন। অবশেষে দেখা গেল যে এটা মিস্টার অ্যান্ড মিসেস কলোজিয়ানের বিয়ের ত্রিশতম বার্ষিকী।

ন্যায্য সংখ্যক চিকিৎসক কাঁচা-খাদ্যে পরিণত হয়েছে। একজন তরুণ চিকিত্সক এবং তার স্ত্রী, যিনি নিজেও একজন ডাক্তার ছিলেন, জের্মুকের হেলথ রিসোর্ট থেকে আমাকে দেখতে এসেছিলেন। তারা আমাকে বলেছিল যে তাদের দিনে চল্লিশ থেকে পঞ্চাশজন রোগী আছে, যাদের সবারই আপনার বই দরকার। তারা আমাকে আশ্বস্ত করেছে যে আপনার বইয়ের চাহিদা হাজার হাজার হতে পারে। স্পিটাকের ডাক্তার কলেরা সম্পর্কে একটি বক্তৃতা দিয়েছিলেন, যার শেষে তিনি কাঁচা খাওয়ার কথা বলেছিলেন এবং তাঁর শ্রোতাদের পরামর্শ দিয়েছিলেন যে আপনার বইটির একটি অনুলিপি পেতে এবং এটি মনোযোগ সহকারে পড়ার পরে, এর সুপারিশগুলিকে বাস্তবে প্রয়োগ করতে।

কিরোভাকান থেকে আমার কাছে চৌষট্টি বছরের একজন শ্রদ্ধেয় ডাক্তার এসেছিলেন। তিনি আমাকে বলেছিলেন যে তিনি গুরুতর অসুস্থ ছিলেন, তবে তিনি তার স্ত্রীর সাথে এক বছরেরও বেশি আগে কাঁচা খাওয়া গ্রহণ করেছিলেন এবং ফলস্বরূপ তিনি তার স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করেছিলেন। তিনি আমাকে আরও বলেছিলেন যে ইয়েরেভান ইনস্টিটিউট অফ মেডিসিনের চেয়ার অফ নিউট্রিশনাল হাইজিনের পরিচালক ড. এ. হারুটিউনিয়ান,* কিরোভাকানে ডাক্তার, রোগী এবং সর্বোপরি কাঁচা-ভোজীদের উপস্থিতিতে বক্তৃতা দিয়েছিলেন। বক্তৃতা শেষে,

কাঁচা খাওয়ার প্রশ্নটি আলোচনার জন্য এসেছিল। কিছু কাঁচা-খাদ্যকারী, যারা কোনো ফল ছাড়াই মাসের পর মাস হাসপাতালে শুয়ে ছিলেন এবং এখন কাঁচা খেয়ে সুস্থ হয়েছেন, দাবি করেছিলেন যে তাদের হাসপাতালের রেকর্ড পরীক্ষা করা উচিত এবং তাদের বর্তমান অবস্থার সাথে উপযুক্ত তুলনা করা উচিত। তারাও জানতে চেয়েছিলেন যে, বক্তা প্রাসঙ্গিক তথ্য যাচাই না করে কেন প্রকাশ্যে কাঁচা খাওয়ার সমালোচনা করলেন। একজন কাঁচা ভোজনকারী উঠে দাঁড়িয়ে কিরোভাকান ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করেছিল যে সে তাকে চিনতে পেরেছে কিনা। একটি নেতিবাচক উত্তর পেয়ে, তিনি অব্যাহত রেখেছিলেন: 'আমি সেই রোগী যার কেসটি আপনি বেশ আশাহীন বলে মনে করেছিলেন এবং যাকে আপনি বাড়িতে মারা যাওয়ার জন্য আপনার হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দিয়েছিলেন। এবং আজ, কাঁচা খাওয়ার জন্য ধন্যবাদ, আমি পুরোপুরি সুস্থ।' ডাক্তার হতবাক হয়ে দাঁড়িয়ে ছিলেন।"

সিরানুশ বাবাখানিয়ান, 33 পৌশকিনি, এরেভান।

*এই লোকটি (হারুতিউনিয়ান) এর আগে ক.-এ একটি নিবন্ধ সন্নিবেশিত করেছিল পত্রিকার নাম "কমিউনিস্ট"!! ইয়েরেভানে প্রকাশিত (1964, নং। 17I), যাতে কাঁচা খাওয়ার উপকারিতা পুরোপুরি অস্বীকার না করে! তিনি এটির ব্যবহার শুধুমাত্র কিছু রোগের ক্ষেত্রে সীমিত রেখেছিলেন এবং একই সাথে তিনি ক্ষতিকারক প্রাণী প্রোটিন এবং কৃত্রিম ভিটামিনের প্রশংসা করেছিলেন। অবশেষে, তিনি ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া প্রাকৃতিক খাবার না খাওয়ার জন্য তার পাঠকদের সতর্ক করেছিলেন। এই দাবিগুলির আমি ইতিমধ্যেই "কাঁচা খাওয়ার পথের ধারে" শিরোনামের আমার আর্মেনিয়ান রচনায় একটি চূর্ণ-বিচূর্ণ উত্তর দিয়েছি।

***

এই মহিলা হলেন বিখ্যাত আর্মেনিয়ান গায়কের শাশুড়ি (ওফেলিয়া হামবার্ডজুমিয়ান), একজন অত্যন্ত বুদ্ধিমান মহিলা যিনি আমাকে এ পর্যন্ত তেরোটি চিঠি লিখেছেন, আমি তাদের কয়েকটি নিম্নরূপ উল্লেখ করব:

নভেম্বর 20, 1966:

প্রিয় জনাব হোভানেসিয়ান,

"প্রায় দুই মাস আগে, আমি আপনার কাঁচা খাওয়ার বইটি পড়েছিলাম, যা আমাকে মাত্র একদিনের জন্য ধার দেওয়া হয়েছিল, এমন উত্তেজনা, উত্সাহ এবং স্বাদে, শব্দে শব্দে, যে কলম বর্ণনা করতে অক্ষম এবং অক্ষম। অতীতে, আমি অন্ধ হয়ে ছিলাম

মৃত্যুর দিকে ছুটে যাচ্ছি, বহু বছর ধরে আমার মুখে লেগে থাকা মিথ্যা শরীরের চিহ্ন নিয়ে। কিন্তু কাঁচা খাওয়ার আগেই তা হারিয়ে যায়।

আমি এখনও আপনার দক্ষ বই পড়া শেষ করিনি, যখন আমি সমস্ত রান্না করা খাবার এবং ওষুধের বোতল এবং ক্যাপসুল পাঠিয়েছিলাম যেগুলি আমার থেকে কখনও আলাদা করা হয়নি ট্র্যাশ বিনে। এটি আমার 61 তম জন্মদিন ছিল যখন আমি আপনার কাছ থেকে এই উপহারটি গ্রহণ করেছিলাম এবং একটি কাঁচা নিরামিষাশী হওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। আমি এই দিন ভুলব না; আমার বিধ্বস্ত শরীরে কী কী পরিবর্তন ঘটেছে তা ভালো করেই অনুমান করতে পারছেন। বিগত বছরগুলোতে নানা রোগের চাপে কষ্টে জীবন কাটিয়েছি। বিশেষ করে শ্বাসরোধকারী কোয়াটার ডিজিজ এবং অসহ্য সায়াটিকা আমার ঘুম কেড়ে নিয়েছিল। রোগের নিষ্ঠুর খপ্পর থেকে মুক্তি পাওয়ার পর, আমি একজন সক্রিয়, শক্তিশালী এবং শক্ত ব্যক্তি হয়ে উঠলাম এবং সারা দিন হরিণের মতো ঘুরে বেড়াতাম। আমি আমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার শব্দ খুঁজে পাচ্ছি না; হে জিনিয়াসদের প্রতিভা, আমার প্রিয় বন্ধু...

একজন দূরবর্তী বন্ধুর শুভেচ্ছা গ্রহণ করুন যে তার শেষ বলে গর্বিত নাম আপনার (টের হোভানেসিয়ান) মতই। এখন আমি সহ্য করতে পারি না কিভাবে মানুষ তাদের শরীরে বিষাক্ত পদার্থ ঢুকিয়ে দেয়? কষ্ট পাই যখন মনে পড়ে, অজ্ঞতার ফলে আমি আমার প্রিয়জনদের বাড়িতে নিমন্ত্রণ করতাম এবং তাদের নিজের হাতে রান্না করা জিনিস দিতাম।

কাঁচা খাওয়ার আগে আমার হৃদস্পন্দন আমাকে একটি স্ট্রোকের কথা জানিয়েছিল, যা আমার মতে একটি আনন্দদায়ক এবং সহজ মৃত্যু হিসাবে বিবেচিত হয়েছিল, কিন্তু এখন আমি নিজের চোখে পড়তে এবং নিজের কান দিয়ে শুনতে চাই যে আমার ভাইয়ের নাম রয়েছে। সমগ্র বিশ্বের ভাষা। আপনার কাজ বুদ্ধিমানের কাজ, রান্না করা খাবার উড়িয়ে দিতে হবে, বিজয় আপনারই আসবে।

2 আগস্ট, 1967:

"এখন পুরোপুরি সুস্থ এবং সমৃদ্ধ, একজন সত্যিকারের মানুষের মতো, আমি পাঠাচ্ছি তুমি আমার তৃতীয় চিঠি। আমার হৃদয়ের অনুভূতি এত বেশি যে আমি কাগজে লিখতে পারি না; আমি আমার বর্তমান স্বাস্থ্য তোমার কাছে ঋণী হে মানবজাতির ত্রাণকর্তা, হে আমার প্রিয় ভাই, আমি কি তোমাকে আমার ভাই বলতে পারি?

আমার আগের দুটি চিঠির জন্য যখন আমি আপনার কাছ থেকে উত্তর পাইনি, তখন আমি আমার বন্ধুদের কাছ থেকে আপনার বড় বইটি ধার করে তিনটি মোটা নোটবুকে সব কপি করেছিলাম। এখন এই কপি হাত পাল্টাচ্ছে। পরে জানতে পারলাম, আপনি বই-পত্র পাঠিয়েছেন, কিন্তু আমার কাছে পৌঁছায়নি।

এখানে, কাঁচা ভেগানিজমে বিশ্বাসীদের সংখ্যা দিন দিন বাড়ছে দিন; তাদের মধ্যে চিকিৎসকও রয়েছেন। তাদের বেশিরভাগই আমার কাছে আসে

কিছু প্রশ্ন, আমি কাঁচা খাবার প্রচার করি; আমি কেক, হালভা, সালাদ এবং কাঁচা ডলমেহ তৈরি করি এবং লোকেদের দেখাই, আমি তাদের নির্দেশনা ছাপিয়ে মানুষের মধ্যে বিতরণ করি, আমি কিসমিস দিয়ে কেকের উপর আপনার নাম লিখি; আমি আপনার বোনের জন্য এই কেকগুলির একটি কিনেছি। আমাকে জড়িয়ে ধরে কাঁদতে কাঁদতে বলল, "আজ থেকে আমরা দুই বোন। আমার ঘরের দরজা সব সময় তোমার জন্য খোলা।" তিনি আমাকে আপনার বইয়ের দ্বিতীয় খণ্ড দিয়েছেন।

আমি প্রায়ই আপনার বোনের সাথে দেখা করি, আপনার চিঠি এবং নথি পড়ি, আমি তাকাই ফটোগুলি, আমি আপনার দুই সন্তানের ফটোগুলিকে অত্যন্ত মমতার সাথে দেখেছিলাম যারা "সুরক্ষিত" খাবার এবং "কার্যকর" ওষুধের দ্বারা নষ্ট হয়ে গিয়েছিল; তাদের বলি দেওয়া হয়েছে, কিন্তু তার পরিবর্তে আজ হাজার হাজার মানুষ নির্দিষ্ট মৃত্যুর হাত থেকে রক্ষা পেয়েছে এবং তাদের স্মরণে শুভেচ্ছা পাঠাচ্ছে। অতীতে মহান প্রতিভা এই ধরনের খাবার এবং ওষুধের কারণে তাদের কাজ অসমাপ্ত রেখে গেছে এবং ধ্বংস হয়ে গেছে... এবং শুধুমাত্র আপনি এই গোপনীয়তা প্রকাশ করেছেন। এই সত্য অস্বীকার করার সাহস যে জিহ্বা নীরব হতে দিন.

এবার নিজের সম্পর্কে একটু বলি। আমি মনে করি এটা আকর্ষণীয় হবে আমি কাঁচা খাওয়া শুরু করার আগে আমি কেমন ছিলাম এবং এখন কেমন আছি তা আপনি জানতে পারেন। আমার বয়স যখন সতেরো বছর তখন আমার পিঠের ডান দিকে প্রচণ্ড ব্যথা হয়েছিল। চিকিত্সকরা কারণটি বুঝতে পারেননি এবং কেবলমাত্র ওষুধ এবং ম্যাসেজ দিয়ে আমাকে অস্বস্তিতে ফেলেছিলেন। ছয় বছর পর, অবশেষে আমাকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হল মৃত্যুমুখে। দেখা গেল আমার ডান কিডনি পাথর ও পুঁজে পূর্ণ। যে অধ্যাপক আমার কিডনিতে অপারেশন করেছিলেন তিনি একজন বুদ্ধিজীবী ব্যক্তি ছিলেন, তিনি যদি বেঁচে থাকতেন তবে আপনার আবিষ্কারগুলি উভয় হাতে স্বাক্ষর করতেন; তিনি আমাকে বলেছিলেন যে ডাক্তাররা ম্যাসাজ এবং ক্ষতিকারক ওষুধের কারণে আপনার অর্ধেক কিডনি খেয়ে ফেলেছেন এবং হেসেছেন। তিনি আমাকে মাংস, ডিম, আচার, খনিজ জল এবং নোনতা খাবার চিরতরে ভুলে যেতে এবং বেশি করে শাকসবজি এবং ফল খাওয়ার আদেশ দেন।

আমি এই আদেশটি দুই বা তিন বছর অনুসরণ করেছি, যখন আমি ভাল অনুভব করেছি, আমি আবার সবকিছু খেতে শুরু করেছি। একটু একটু করে, আমার ক্ষুধা বেড়েছে এবং আমার ওজন দিন দিন বেড়েছে; অন্যদের মতো, আমি ভেবেছিলাম এটি স্বাস্থ্যের লক্ষণ, কিন্তু এটি বিপরীতে পরিণত হয়েছিল। প্রথমে প্রচণ্ড মাথাব্যথা শুরু হয়, তারপর আমার পা ফুলে যায় এবং চল্লিশ বছর বয়সে প্রাকৃতিক দাঁতের বদলে কৃত্রিম দাঁত বসানো হয়। আমার শরীরের ওজন আশি দুই কিলো পৌঁছেছে; শ্বাসকষ্ট, দীর্ঘস্থায়ী কাশি, ধড়ফড় এবং একটি টক পেট আমাকে ঘিরে রেখেছে। পরে, একটি গলগন্ড হাজির, যা

শক্ত ডিমের মত আমার ঘাড় বেষ্টিত। ডাক্তাররা অপারেশন করতে চেয়েছিলেন, কিন্তু আমি অস্বীকার করি। তারপর সায়াটিকা, আর্টেরিওস্ক্লেরোসিস, রক্তচাপ, অর্শ, গেঁটেবাত ইত্যাদি আমার সারা শরীরকে এতটাই দুর্বল করে ফেলেছিল যে আমি হাঁটতে পারতাম না।

আমার ঘরটা ছিল অ্যাসপিরিন ট্যাবলেট, পিরামিডেন, ভ্যালোকার্ডিন, মিলোকার্ডিন, অ্যানালগিন, বেলয়েড, ক্যাপোডিয়াজিট এবং অন্যান্য বিষের ফার্মেসির মতো, যা আমার খাবারের অর্ধেক তৈরি করে। আমি ডাক্তারদের সাথে হতাশ ছিলাম এবং সবাই বলেছিল যে এই লক্ষণগুলি বয়সের সাথে সম্পর্কিত, আমি ভেবেছিলাম যে আমার জীবনের শেষ এসে গেছে। আমি এই পৃথিবী থেকে ক্লান্ত ছিলাম এবং আমি শুধু এই অপমানকে শেষ করে দিতে চাইতাম। এটা আমার মনে হয় না যে একটি অলৌকিক ঘটনা প্রদর্শিত হতে পারে এবং আমাকে এই দুঃস্বপ্ন থেকে বাঁচাতে পারে। কিন্তু এই যোগদান করা হয়. এখন সতেরো কিলো শয়তান অদৃশ্য হয়ে গেছে (চিঠি লেখক ভুলে গেছেন যে এই কাঁচা খাওয়ার সময় তার আসল শরীরে সতেরো কিলো তাজা এবং স্বাস্থ্যকর কোষ জমা হয়েছিল, অর্থাৎ শয়তানটি সতেরো কেজি নয়, চৌত্রিশ কেজি এবং সম্ভবত আরও বেশি ছিল) এবং আমি শহরের এক প্রান্ত থেকে শহরের অন্য প্রান্তে চৌষট্টি কিলো ওজন নিয়ে হেঁটে যাই এবং কগনাক কারখানার 132টি সিঁড়ি বেয়ে ভারী লাগেজ নিয়ে আমার বোনের মেয়ের কাছে যাই, যিনি সেখানে ক্লিনিকে আছেন এবং শ্রমিকদের কারণে এবং সেখানকার ডাক্তাররা আমার আগের অবস্থা সম্পর্কে পুরোপুরি পরিচিত, তারা অবাক।

বিশেষ করে যখন তারা আমার রক্তচাপ নেয় এবং দেখতে পায় উনিশের পরিবর্তে তেরো। এটি তাদের মতামত পরিবর্তন করবে এবং প্রকৃতপক্ষে সত্যের জয় হবে। আমি আমার বাড়িতে সুস্বাদু কাঁচা ভেগান খাবার তৈরি করি এবং তাদের কাছে নিয়ে যাই, তারা খায় এবং আমি বলি: "হোভানেশিয়ান তার বই বিনামূল্যে সারা বিশ্বে পাঠায়। আমিও মানুষের সাথে কাঁচা খাবারের সাথে চিকিত্সা করি, আপনি যত খুশি খান।" আমি এখন দশ মাস ধরে এই সুখে বেঁচে আছি...

আমি আমার ডিটক্স সম্পর্কে কয়েকটি শব্দ বলতে চাই। আমার রোগের ব্যথা এত তীব্র ছিল যে আমি ডিটক্সিফিকেশনের প্রথম প্রতিক্রিয়া অনুভব করিনি, আমি যত বেশি খেয়েছি, তত বেশি আমি যথেষ্ট পেতে পারিনি। আমার শরীরের বাম দিকে একটি লাল ফুসকুড়ি দেখা দিয়েছে, যা বেদনাদায়কও ছিল, কিন্তু শীঘ্রই এটি সমাধান করা হয়েছিল। আমার ত্বক কিছু জায়গায় শুকিয়ে গেছে, চুলকানি হয়েছে, খুশকি হয়েছে এবং ভালো হয়ে গেছে; আমার প্রস্রাবের রং কখনও উজ্জ্বল লাল কখনও সাদা এবং ঘন ছিল, কিন্তু এখন তা জলের মতো পরিষ্কার। আমার কয়েকটি গুরুতর মাথাব্যথা ছিল যা নিজেরাই ভাল হয়ে গেছে। কাঁচা খাবার প্রথম দিন থেকেই ভুলে গেছি এই পৃথিবীতে ওষুধ আছে। আমি এটা বিশ্বাস করতে পারছি না

আমার সাদা চুল এখন ধূসর হয়ে গেছে এবং তার আসল রঙে ফিরে আসছে।"

চিঠি নং 12 - 7 মে, 1971

"আমার কাছে এত খবর আছে যে আমি জানি না কোথায় শুরু করব এবং কোথায় শেষ করব। একদিন আমি কিছু প্রশাসনিক কাজে হাসপাতালে গিয়েছিলাম, দেখলাম একজন মহিলা ডাক্তার তার হাতে আপনার বই ধরে রেখেছেন, তার চারপাশে আরও কয়েকজন ডাক্তারকে জড়ো করছেন। এবং উত্সাহের সাথে ব্যাখ্যা করেছেন যে কীভাবে তার শ্যালক কাঁচা নিরামিষ খাওয়ার দ্বারা গুরুতর কিডনি রোগ থেকে বাঁচানো হয়েছিল। তারপর তিনি বলেছিলেন: "ওফেলিয়া হাম্বারসোমিয়ানের শাশুড়ির চিঠিও এই বইতে রয়েছে।" মনে হয় তিনি তা করেননি। আমাকে চেনেন না। আমি বইটির দিকে তাকিয়ে দেখলাম যে এটি একই বইয়ের ফটোকপি যা আমি স্বাক্ষর করেছি এবং লোকেদের দিয়েছি। কারণ আপনার বইটি খুব বিরল, এটি ফটোকপি করা হবে যাতে আরও লোকেরা এটি ব্যবহার করতে পারে। যখন এটি ডাক্তার আমাকে চিনতে পেরেছিলেন, তিনি আমাকে একদিন রোগী দেখতে যেতে বলেছিলেন।

ওজোনিয়ান নামের প্রাক্তন রোগী, এখন সম্পূর্ণ সুস্থ, একটি জমকালো পার্টির আয়োজন করেছিলেন; তিনি একজন পশুচিকিত্সক, তার স্ত্রী একজন ডাক্তার, তার ভাই একজন বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক, তার স্ত্রীও একজন ডাক্তার, বেশ কয়েকজন সাংবাদিক এবং কিছু নতুন কাঁচা-খাদ্য একত্রিত হয়েছিল। কিরোভাকান থেকে ডঃ আবজিয়ান, বেশ কিছু নতুন কাঁচা-ভোজন অনুসারীদের সাথে প্রবেশ করেছেন।

ওজোনিয়ান এক বছর আগে আপনার পুরানো ঠিকানায় একটি চিঠি লিখেছিল যখন সে গুরুতর অসুস্থ ছিল, কিন্তু আমি মনে করি এটি আপনার কাছে পৌঁছায়নি। এই চিঠিটি এতই আকর্ষণীয় এবং মূল্যবান যে আমি এটি কপি করে আপনার কাছে পাঠাচ্ছি। আপনি চিঠিতে দেখতে পাচ্ছেন, এক বছর আগে তিনি এতটাই অসুস্থ ছিলেন যে তারা তাকে নিয়ে হতাশ হয়েছিল, কিন্তু এখন তিনি সম্পূর্ণ সুস্থতার সাথে তার কাজ করছেন; ওজোনিয়ান চিঠি:

 "এই যুগের সর্বশ্রেষ্ঠ মানবহিতৈষী এবং সর্বশ্রেষ্ঠ বিজ্ঞানী যিনি আপনার প্রতি আমার বিস্ময় ও শ্রদ্ধা জানাব আমি কোন ভাষায় জানি না। যদিও আমার কিডনি রোগের কারণে আমি এতটাই দুর্বল যে আমি লিখতে পারছি না। এমনকি আমার নিকটতম আত্মীয়দের কাছেও কিছু কথা, কিন্তু আমি সমস্ত আনন্দের সাথে আপনাকে লিখছি। সমগ্র পৃথিবীতে আপনিই একমাত্র ব্যক্তি যাকে আমি লিখতে পারি কিন্তু আমি লিখতে পারি না। আমার ভাই আপনার বই নিয়ে এসে জোর দিয়েছিলেন। আমি এটি পড়েছিলাম, আমি বিছানায় বসেছিলাম যাতে তাকে বিরক্ত না করা যায় এবং অনিচ্ছায় সেই বইটি পড়তে শুরু করে যা খুব বেশি পড়ার কারণে ছিঁড়ে গিয়েছিল; কিন্তু আমি এই মুগ্ধকর বইটি ছেড়ে দিতে পারিনি,

কারণ এর তীক্ষ্ণ এবং আবেগপূর্ণ ভাষা, সেইসাথে আপনার গভীর এবং লোহা চিন্তা, আমার সমগ্র সত্তাকে মুগ্ধ করেছে। এই শিশুদের মর্মান্তিক মৃত্যুই আপনাকে সত্যের সন্ধানে বৈজ্ঞানিক সাগরের লুকানো ভাণ্ডারে পাঠিয়েছিল। গভীর দুঃখের কারণে আপনি জীববিজ্ঞানের সূর্য হয়েছিলেন। এ জন্য মানবতা আপনার দুই সন্তানের কাছে ঋণী এবং তাদের নাম চিরকাল জাতির স্মৃতিতে থাকবে। আপনার বই পড়ার পর, আমি অবিলম্বে কাঁচা হয়ে গিয়েছিলাম এবং নিরাময় ফলাফলের জন্য অপেক্ষা না করে, আমি আমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। কারণ আমি আপনার বক্তব্যের সত্যতা সম্পর্কে নিশ্চিত ছিলাম; যেহেতু আমি একজন পশুচিকিত্সক এবং আমি জীববিজ্ঞানের সাথে খুব পরিচিত, আমি আপনার কথার মাহাত্ম্য আরও ভালভাবে বুঝতে পারি। জীববিজ্ঞানের সমস্ত ধারণা, যা কয়েক দশক ধরে আমার মস্তিষ্কে গভীরভাবে প্রোথিত ছিল, একদিনে বদলে গেল। আমি নিশ্চিত যে ভবিষ্যত আপনার মহত্ত্বের সামনে মাথা নত করবে, কারণ কোনও মহান আবিষ্কার কখনও লুকানো হয়নি। আমি 40 বছর বয়সী. আমার দীর্ঘস্থায়ী নেফ্রাইটিস আছে, আমার অবস্থা খুবই গুরুতর। আমার রক্তের নাইট্রোজেন 65-90 এবং এটি নিচে যায় না।

বিছানায় শুয়ে, শুধু তোমার জন্য শ্বাস নিচ্ছি, আমি নিশ্চিত আমি ভালো থাকব। আমাকে জন্ম দেওয়ার জন্য আমি আমার মায়ের কাছে ঋণী থাকব এবং আমার জীবনের ধারাবাহিকতার জন্য চিরকাল তোমার কাছে ঋণী থাকব..."

আরেকটি মজার খবর: "সায়েন্স অ্যান্ড লাইফ" ম্যাগাজিনের একজন সাংবাদিক জীবিত প্রাণীর উন্নয়ন নিয়ে গবেষণা করতে মস্কো থেকে ইয়েরেভানে এসেছিলেন।

একজন কাঁচা-খাদ্য সাংবাদিকের বাড়িতে বেশ কয়েকজন ডাক্তার ও অভিজ্ঞ কাঁচা-খাদ্য জড়ো হয়ে রিপোর্ট লিখেছেন। তিনি আমাকে খুঁজছিলেন, এবং 15 ই নভেম্বর, 1971 তারিখে, 13 নম্বর চিঠি (আমি "অ্যাভানগার্ড" পত্রিকার সম্পাদককে একটি বিস্তারিত চিঠি লিখেছিলাম) দৃশ্যত প্রভাব ফেলেছিল, কারণ আমাকে ফোনে জানানো হয়েছিল যে হজমের রোগের বিশেষজ্ঞ সিস্টেম, প্রফেসর জীবন শ্মাভোনয়ান , আমার সাথে দেখা করতে চেয়েছিলেন এবং অন্য কিছু কাঁচা ভোজনকারীর সাথে। সক্রিয় কাঁচা-খাদ্যকারীদের জন্য একটি পার্টি করা ছাড়া আমি কী করতে পারি। পার্টির কয়েকদিন আগে, আমি অফিস থেকে অনুপস্থিতির ছুটি নিয়েছিলাম এবং কোনও বিব্রত না করেই, আমি একটি টেবিল সেট করার চেষ্টা করেছি যা লাইভ খাওয়ার জন্যও নতুন হবে।

কাঁচা রুটি, বিস্কুট, বাসক, পাশাপাশি ফুলের পাতা, ডালিমের বীজ থেকে তৈরি বিভিন্ন কাঁচা জাম, এমনকি সবুজ আখরোট থেকে যা আমি প্রতি বছর বসন্তে তৈরি করি এবং বিভিন্ন সালাদ দিয়েও সাজিয়েছিলাম।

তিনটি বড় টেবিল এতটাই যে বলা মুশকিল। কিছুক্ষণের জন্য, কেউ সাহস করেনি যে তিনটি বড় কেকটিতে আপনার নাম জ্বলছে। অবশেষে, আমি এটি কেটে খেললাম। ফল ও ফলের রসের ওজন থেকে টেবিলে হাহাকার!



আতেরহভের বোনকে (সিরানুশ বাবাখানিয়ান) মাঝখানে দেখা যাচ্ছে, তার বাম দিকে অধ্যাপক শ্যামাভোনিয়ান, এবং হাইকানুশ টের হোভানেসিয়ান তার পিছনে দাঁড়িয়ে আছেন।

24 অক্টোবর, 1971 তারিখে 16:00 টায় মিটিং নির্ধারিত হয়েছিল। দুই ঘন্টা আগে, আমি আপনার বোনকে ডেকে পাঠালাম যাতে প্রথম আগতরা আপনার প্রতিনিধি হিসাবে তার সাথে করমর্দন করতে পারে। সর্বপ্রথম মাননীয় প্রফেসর নিজে প্রবেশ করে হাসিমুখে দুই হাত দিয়ে আমার হাত নেড়ে পরম আদরের সাথে আপনার বোনের সাথে দেখা করলেন। আর এক মূহুর্তে কাচা খাওয়ার অতিথিরা সবাই ডাক্তার, বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক, সাংবাদিক, শিক্ষক প্রভৃতি, প্রায় পঁয়তাল্লিশ জন একবারে প্রবেশ করলেন। আমি হতবাক হয়ে গেলাম, ঠিক তখনই ডক্টর আবজিয়ান তার গাড়িতে কিরোভাকান থেকে চারজন চটপটে ও হাসিখুশি ভদ্রমহিলা নিয়ে এলেন; তিনি প্রথমে তার অসুস্থতার কথা বলেছিলেন এবং এই রোগগুলি থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য আপনার প্রতি কৃতজ্ঞতা জানান এবং আপনার এবং আপনার স্বাস্থ্যের জন্য মঙ্গল কামনা করেন।

এরপর সকল জীবন্ত ভক্ষক একের পর এক বক্তৃতা দেন এবং অতীতের অসুস্থতা ও বর্তমান স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিস্তারিত ব্যাখ্যা দেন। প্রফেসর চুপচাপ বসে ছিলেন, মনোযোগ দিয়ে শুনছিলেন এবং তার খাতায় নোট তৈরি করছিলেন। লাইভ-ইটারদের রিপোর্ট শেষ হওয়ার পর যখন তিনি উঠে দাঁড়ালেন এবং নিজের পরিচয় দিলেন, তখন বেশিরভাগ অতিথিই তাঁকে চিনতেন না।

সবাই বসে চুপ করে শুনতে লাগলো। তিনি ধীরে ধীরে তার উদ্দেশ্য ও পরিকল্পনার কথা বলতে শুরু করলেন।



বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন অধ্যাপক হোভানেসিয়ানের চিঠি পড়েন। ডাঃ আবজিয়ান তার বাম পাশে বসে আছেন।

তিনি বলেছেন: "হোভানেশিয়ান আসলে একটি দুর্দান্ত কাজ করেছেন। ইতিহাস দেখায় যে সবচেয়ে বিখ্যাত বিজ্ঞানীরা এসেছেন সাধারণ মানুষ থেকে; যদিও হোভানেসিয়ান একজন ডাক্তার নন, কিন্তু তার আবিষ্কারের সাথে, তিনি ডাক্তারদের উপরে দাঁড়িয়েছেন এবং একজন বিজ্ঞানী হওয়ার অধিকার রয়েছে। যদিও তার শত্রু আছে, কিন্তু সত্য হল সে জয়ী হয়। আপনারা সবাই বলেছেন, উদ্ধৃত করেছেন, কিন্তু এই কথাগুলো আপনাদের কাছেই রয়ে গেছে। আপনার একটি জনসংখ্যা সংগঠিত করা উচিত, সমস্ত জীবিত ভক্ষকের পরিসংখ্যান নেওয়া উচিত, তাদের অতীতে কী কী রোগ ছিল এবং এখন তাদের অবস্থা কী তা নির্ধারণ করা উচিত এবং আমাদের এই নথিগুলি সরবরাহ করা উচিত।" তার প্রস্তাব অনুসারে, 15 জনের একটি কমিটি নির্বাচন করা হয়েছিল, এবং আমার নামও এতে নিবন্ধিত ছিল।আমরা প্রতি তিন মাসে একবার এই ধরনের সভা করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি।

অধ্যাপক বলেন যে তিনি একটি কাঁচা-ভেগান স্যানিটোরিয়াম প্রতিষ্ঠার কথা ভেবেছিলেন, একটি কাঁচা-ভেগান রেস্তোরাঁ প্রতিষ্ঠার কথাও ছিল।
উপসংহারে, অধ্যাপকের অনুরোধে, আমি আপনার চিঠির, ভারত সরকারের চিঠির কিছু ফটোকপি পেশ করলাম।

যে চিঠিটি আমি "আভানগার্ড" কে লিখেছিলাম এবং ওজোনিয়ান এবং মাকারিয়ানের চিঠিটি। তিনি খুব আনন্দের সাথে সমস্ত সালাদ এবং অন্যান্য খাবার খেয়েছিলেন এবং সেগুলি কীভাবে প্রস্তুত করবেন তা জিজ্ঞাসা করলেন। আমি অতিথিদের কাছে আমার কাছে থাকা সালাদ ফর্মের দশটি কপি বিতরণ করেছি। এটি আমার পাঠানো সংস্করণগুলির মধ্যে একটি নয়, এটি একেবারে নতুন এবং সম্পূর্ণ।

সভাটি 16:00 থেকে 21:00 পর্যন্ত চলে। যাওয়ার সময়, প্রফেকর তার একটি কার্ড আমাকে এবং আরেকটি সিরানুশকে দিয়েছিল এবং আমাদের সবসময় তার সাথে যোগাযোগ রাখতে বলেছিল। তিনি সিরানুশকে বলেছিলেন: "আমি সত্যিই আপনার ভাইকে দেখতে চাই, পরামর্শ করতে এবং শীঘ্রই গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য যৌথভাবে একটি কার্যকর পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে চাই। বিদেশ ভ্রমণের অনুমতি পাওয়া কঠিন; আপনার ভাইকে লিখুন, সম্ভবত তিনি তার প্রভাব ব্যবহার করতে পারেন। একটি আমন্ত্রণ প্রস্তুত করতে"

অধ্যাপকের ঠিকানা: জীবন মামব্রে শমাভোনিয়ান, পাপাজিয়ান নং 17, ইয়েরেভান।

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

ভারত সরকারের চিঠি:

ভারতীয় তথ্য পরিষেবা - টিএস কানওয়ার

তেহরান, 4 জানুয়ারী, 1971, ভারতের দূতাবাস। প্রেস সহযোগী

"আমাদের জানানো হয়েছে, আপনি "কাঁচা খাওয়া" শিরোনামে একটি বই প্রকাশ করেছেন। আপনি জানাতে পারেন যে ভারত সরকার প্রকৃতি নিরাময়ের জন্য একটি সিদ্ধান্ত গ্রহণকারী কমিটি নিযুক্ত করেছে, যা প্রকৃতি নিরাময়ের অগ্রগতি এবং বিকাশের উপর গবেষণা পরিচালনা করে।
আপনার বইটি এই কমিটিকে দেওয়া হয়েছে, যারা এটিকে স্বীকৃতি দেয় এবং মনে করে এটি একটি ভাল কাজ হবে। তাই, ভারতের স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রক এই বিশাল বইটি সস্তায় (মাত্র পাঁচ টাকা) বিলি করার কথা ভাবছে। তারা এই প্রকাশনা বিক্রি থেকে লাভ হবে না.

আপনি দয়া করে অনুমতি দিলে আমরা খুব কৃতজ্ঞ হব
ভারত সরকার এই বইটি ইংরেজিতে এবং অন্যান্য বারোটি স্থানীয় ভাষায় প্রকাশ করবে।

এছাড়াও, এই বইটি থেকে আপডেট করা হয়েছে কিনা দয়া করে আমাদের জানান 1967 সংস্করণ। অথবা আপনি নিকট ভবিষ্যতে এটি পরিবর্তন করতে চান?

তাই, ভারতে এই বইটি প্রকাশ করার জন্য প্রয়োজনীয় অনুমতি পেলে আমরা কৃতজ্ঞ থাকব।"

টিএস কানওয়ার।

এটি ভারতের সবচেয়ে সক্রিয় স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠান, যা 1964 সালে মহাত্মা গান্ধী দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল। তারা ভারতে নিয়মিত আমার বই এবং বুলেটিন বিতরণ করে। ভারতের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় আমার বইয়ের সাথে পরিচয় করিয়ে দিয়েছে এই প্রতিষ্ঠান। সেই প্রতিষ্ঠানের পরিচালক আমাকে যে চিঠিগুলি লিখেছিলেন তার কিছু অংশ এখানে রয়েছে:

"আমি পাঁচ বছর আগে ব্রিটিশ নিরামিষ ম্যাগাজিনে আপনার সম্পর্কে পড়েছিলাম, যা আমি খুব বেশি মনোযোগ দিইনি এবং প্রায় ভুলে গিয়েছিলাম; গত মাস অবধি, একজন মেক্সিকান মহিলা যিনি সেখানে একটি স্যানিটরিয়াম চালান, তিন সপ্তাহ আমাদের সাথে ছিলেন এবং অত্যন্ত উচ্চারণ করেছিলেন। কাঁচা খাবার। তারপর থেকে, আমি অধৈর্য হয়ে আপনার সাথে যোগাযোগ করার এবং একটি বই অর্ডার করার চেষ্টা করছি, কিন্তু আমি কিভাবে আপনার ঠিকানা খুঁজে পাব? কিন্তু কিছু দিন আগে আমাদের কাছে দুজন লোক এসেছিল যারা পাঁচ বছর ধরে কাঁচা খাবার খাচ্ছে এবং আমাকে আপনার ঠিকানা। এই ইনস্টিটিউটটি গান্ধী দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল এবং আমি তার জীবনের শেষ বছরগুলিতে দশ বছর কাজ করার সৌভাগ্য পেয়েছি।

প্রকৃতি নিরাময় কেন্দ্র, উরুলি-কাঞ্চন, ভারত

ইসরায়েল ভেগান সোসাইটির সভাপতি, "প্রকৃতি এবং প্রধান সম্পাদক স্বাস্থ্য" পত্রিকা:

"আপনার পাঠানো বুলেটিনগুলির জন্য আপনাকে অনেক ধন্যবাদ৷ আমরা সেগুলি পেতে চেষ্টা করি৷ যারা এগুলি সবচেয়ে বেশি ব্যবহার করতে চান তাদের কাছে। আমরা এ পর্যন্ত আপনার একশত বই বিক্রি করেছি; একটি ছোট দেশে যেখানে বেশিরভাগ জনসংখ্যা ইংরেজি জানে না, এত বই বিক্রি করা সত্যিই একটি বড় সাফল্য। আমি আপনাকে "প্রকৃতি এবং স্বাস্থ্য" (TEVA UBRIUT) ম্যাগাজিনের একটি প্রচ্ছদ পাঠাচ্ছি, যেখানে ছয় বছর বয়সী অনাহিতের সুন্দর ছবিও ছাপা হয়েছে। এখন আমি বারো বছর বয়সী অনাহিতের একটি ছবি ছাপানোর জন্য একটি নিবন্ধ তৈরি করছি।"

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. ইজরায়েল

এই চিকিৎসক হলেন ব্রিটিশ ভেজিটেরিয়ান সোসাইটির সভাপতি যিনি লন্ডনে একটি অনুশীলন আছে, এবং আমার বই পড়ার পরে, তিনি ছিল

আশ্বস্ত করে এবং তার রোগীদের আমার ঠিকানা দেয় এবং কাঁচা খাওয়ার বই লিখে দেয়। নিম্নলিখিত চিঠি এটি প্রমাণ করে:

"আমি কাঁচা খাবার সম্পর্কে আপনার বই পড়েছি। ডাঃ লাটো আমার ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্য একটি কাঁচা খাবারের ডায়েট লিখেছিলেন। তিনি আমাকে আপনার ঠিকানা দিয়েছেন যাতে আমি সেখান থেকে বইটি অর্ডার করতে পারি। আমি মেইলে দশ ডলার পাঠাব এবং দয়া করে আমাকে তিনটি বই পাঠান। এবং ছয়টি বুলেটিন।"

মিসেস ক্যাম্পবেল মুডি, 31 লিন্ডেন গার্ডেন, লন্ডন, ডব্লিউ. 2

মিসেস ভেরা স্ট্যানলি অ্যাল্ডার:

"প্রিয় গৌরবময় বন্ধু, আমি আপনার বইটি দুবার মনোযোগ সহকারে পড়েছি এবং অনুভব করেছি এই বইটি মানবতার জন্য একটি নতুন যুগের সূচনা করবে। এই বইটি মানুষের চোখের সামনে তুলে ধরা খুব প্রয়োজন যাতে অবশেষে পৃথিবীতে একটি সাধারণ প্রাণবন্ততা থাকে। আপনি এমন একজন প্রতিভা যিনি সহজ এবং নিখুঁত সত্যকে চিনতে পেরেছেন এবং আমি এখন পর্যন্ত যে সমস্ত পুষ্টিবিদদের বই পড়েছি তাদের চেয়ে আরও সঠিকভাবে ব্যাখ্যা করতে পেরেছেন।

বছরের পর বছর ধরে, আমি মানুষকে জোর দিয়ে আসছি যে মানুষ একটি ফলপ্রসূ এবং এভাবেই বিশ্বের সমস্যার সমাধান হবে এবং একটি সোনার পৃথিবী তৈরি হবে। আপনার নীতিবাক্য ("রান্না করবেন না") একটি সাধারণ এবং মৌলিক ক্রম সহ সমস্ত কারণ, ব্যবস্থা, সংযম নির্মূল করে। আপনি পরিসংখ্যান মুছে ফেলবেন এবং এতদূর যা আলোচনা করা হয়েছে, এবং তাদের জায়গায় আপনি মানুষকে প্রকৃত স্বাস্থ্য এবং সুখ প্রদান করবেন।

বিদ্যুতের আবিষ্কারের মতো আপনার আবিষ্কারও একজন প্রতিভাবানের কাজ, এবং সম্ভবত যারা আপনাকে বোঝে তারাও জিনিয়াস।

আপনার বইকে বিখ্যাত করার জন্য যা যা করা দরকার আমি করব; আমি বর্তমানে একটি বই সম্পাদনা করছি, আরেকটি বই লিখছি এবং বক্তৃতা দিচ্ছি। এই কাজগুলো করার জন্য দিন খুব কম। এখন বিশ্বের পরিস্থিতি সংকটজনক, কিন্তু আমার স্বামী এবং আমি উত্সাহিত, আপনি এবং আপনার কাজ এবং আপনার সাফল্য এখনও এই পৃথিবীতে আছে জেনে পরিপ্রেক্ষিতে. অনুগ্রহ করে স্বীকার করুন যে আমরা আপনার খুব কাছাকাছি।

আমি তোমাকে আমার একটি বই পাঠাচ্ছি। "আমরা কয়েক বছর ধরে নিরামিষাশী ছিলাম, আমরা ধূমপান করি না বা অ্যালকোহল পান করি না এবং এখন আমার স্বামী এবং আমি আপনার পদ্ধতি ব্যবহার করছি।"

«ওয়ার্ল্ড ইউনিয়ন ফেলোশিপ» 8 ফার্স্ট অ্যাভিনিউ, লন্ডন।

স্বাস্থ্যের সারমর্ম» সর্বোচ্চ স্বাস্থ্য ও জীবন আইন প্রকাশক:

এপ্রিল 29, 1968:

"আমি আপনার বইটি পেয়েছি। আমি শুধু এই বইটিকে চমৎকার বলে মনে করি না, কিন্তু এটা আমার চিন্তা, কাজ এবং লেখার সাথে পুরোপুরি মিলে যায়। এখন আমরা "ESSENCE OF HEALTH" নামে একটি ম্যাগাজিন প্রকাশ করছি। এই ম্যাগাজিন এবং আমার ব্যক্তিগত বই প্রকাশের পাশাপাশি আমি বিদেশী বই বিক্রি করতে চাই যা মানুষকে সঠিক পথ দেখায়। এই উদ্দেশ্যে, এটা নিশ্চিত যে আপনার বইটি আমার বইগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত, তাই দয়া করে আমাকে পাইকারি ছাড়ের শর্তাবলী সম্পর্কে জানান।"

24 মে, 1968:

"আমি আপনাকে 50 ভলিউমের কাঁচা খাবারের বইয়ের জন্য $82.5 চেক পাঠাতে পেরে আনন্দিত। আপনি যদি আমাদের বইটি ছাপার অধিকার দিতে ইচ্ছুক হন, আমরা আনন্দের সাথে এটি গ্রহণ করব। এটি প্রকাশ করার জন্য আমাদের কাছে সমস্ত সরঞ্জাম রয়েছে।"

বক্স 2821, ডারবান, দক্ষিণ আফ্রিকা।

দৌলত রাম পাবলিক মিশন:

"এই চিঠি পেয়ে আপনি অবাক হবেন; বিশ্বাস করুন, আপনার বইটি দেখার পরে, এই ইনস্টিটিউটের পরিচালনা পর্ষদের সকল সদস্যই কেবল গভীরভাবে প্রভাবিত হননি, বরং সম্পূর্ণরূপে নিশ্চিত হয়েছেন যে শুধুমাত্র কাঁচা খাবারের মাধ্যমে জনসংখ্যাকে রক্ষা করা যেতে পারে। সমস্ত রোগ। আমাদের সম্প্রদায় একটি দাতব্য সংস্থা। আমরা ভারতে কাঁচা খাদ্য আন্দোলন বাস্তবায়নের সিদ্ধান্ত নিয়েছি। আপনি যদি আমাদের ইংরেজি এবং স্থানীয় ভাষায় আপনার বই ছাপানোর অনুমতি দেন, আমরা প্রথম স্থানে বিনামূল্যে দশ হাজার কপি বিতরণ করব। এছাড়াও স্বাস্থ্য মন্ত্রকের সাথে যোগাযোগ করুন যাতে তারা তাদের কার্যক্রমে এই বিষয়টি বিবেচনা করে। আমরা হাসপাতালেও সত্য প্রমাণ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি।

আমরা জানি যে ব্যক্তিগত স্বার্থের দিক থেকে আপনার দর্শনের প্রতিপক্ষ রয়েছে, কিন্তু ভারতের মতো একটি দেশে, যেখানে বেশিরভাগ জনসংখ্যা দরিদ্র এবং ক্ষুধার্ত, কাঁচা খাবার একটি উপযুক্ত জায়গা খুঁজে পাবে এবং এর ফলে লক্ষ লক্ষ মানুষের ক্ষতি হবে। রান্না করা খাবার ও অভ্যাস ও ভুল প্রথার ভোগান্তি, রক্ষা করা হোক। "পরে যখন তোমার বই

প্রকাশিত হয়েছে এবং ফলাফল অর্জিত হয়েছে, আমরা আপনার পরিবারের সাথে ভারতে আসার জন্য আমন্ত্রণ পাঠাব এবং নিজের চোখে ফলাফলটি দেখব।"

কৃষাণ মোহন, সহ-সভাপতি মো. 17- বি, আসাফ আলী Rd. নতুন দিল্লি

ভারতীয় দূতাবাস থেকে চিঠি পাওয়ার পর, আমি আবার চেষ্টা করার এবং আমাদের দেশের কর্তৃপক্ষকে এই বিজয় সম্পর্কে জানানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছি। প্রথমে, আমি মোহাম্মদ রেজা শাহ পাহলভিকে নিম্নলিখিত চিঠি লিখেছিলাম, ইম্পেরিয়াল অফিসে ফার্সি, ইংরেজি এবং আর্মেনিয়ান বইয়ের একটি ভলিউম সংযুক্ত করেছিলাম।
চিঠি:

"আমি আপনাকে অত্যন্ত আনন্দের সংবাদ দিতে পেরে গর্বিত যা প্রথমে কল্পনা করা কঠিন হতে পারে।

আমার ত্রিশ বছরের প্রচেষ্টা, অধ্যয়ন, গবেষণা এবং অভিজ্ঞতার ফলস্বরূপ, আজ নিশ্চিতভাবে প্রমাণিত হয়েছে যে সমস্ত রোগের কারণ রান্না করা খাবার, রাসায়নিক এবং অন্যান্য মৃত পদার্থ যা মানুষ অজান্তে তাদের শরীরে প্রবেশ করে। আমি এই বিষয়ে নিশ্চিত হয়েছিলাম যখন আমি আমার দুটি প্রিয় সন্তানকে হারিয়েছিলাম, একজনকে দশ বছর বয়সে এবং অন্যটি চৌদ্দ বছর বয়সে, বিখ্যাত ডাক্তারদের "কার্যকর" ওষুধ এবং "ফর্টিফায়িং" খাবারের প্রেসক্রিপশনের ফলে। আর্মেনিয়ান ভাষায় আমার লেখা একটি বিস্তারিত বই 1960 সালে মুদ্রিত এবং প্রকাশিত হয়েছিল, তারপর 1963 সালে আমার ফার্সি সহদেশী নারী/পুরুষদের জানানোর জন্য, আমি সাময়িকভাবে ফার্সি ভাষায় একটি ছোট পুস্তিকা প্রকাশ করেছি, যার একটি অনুলিপি আমি একই সময়ে উপস্থাপন করেছি। উল্লেখিত বইটি সংস্কৃতি ও শিল্প মন্ত্রী জনাব পহলবোদের নজরে পড়ে। তিনি আমাকে ডেকে পাঠালেন এবং বেশ কিছু বৈঠকের পর আমাকে ড.

রেড লায়ন অ্যান্ড সান-এর মহাসচিব আব্বাস নাফিসি। জনাব ডাঃ আব্বাস নাফিসি এবং ডাঃ আবোলকাসেম নাফিসি, খাজে নুরী ম্যাটারনিটি হাসপাতালের প্রধান, আমার ধারণা ও মতামত পছন্দ করেছেন এবং সব ধরনের সাহায্য ও সহযোগিতার প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন; কাঁচা খাবার সম্পর্কে প্রাথমিক তদন্তের উদ্দেশ্যে, তারা আমাকে নেমুনেহ এতিমখানা এবং এক নম্বর নার্সারি এবং বাহরামি শিশু হাসপাতালের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়। দুর্ভাগ্যবশত, আমি সেখানে কিছু অসুবিধার সম্মুখীন হয়েছিলাম, কারণ কিছু ডাক্তার এবং কর্মচারীকে পুরানো ভুল ধারণা থেকে আলাদা করা এবং তাদের চিন্তাভাবনাগুলিকে নতুন ধারণার সাথে পরিচিত করা প্রয়োজন ছিল, তাই, কাজটি স্থগিত করার কারণে, আমার প্রচেষ্টা নিষ্ফল থেকে যায় এবং আমি সাময়িকভাবে এর সাধনা ত্যাগ করেছিলাম। ব্যাপার. অবশ্যই, মহান সঙ্গে

আফসোস, বিশেষ করে যেহেতু আমি তাদের ভুল খাদ্যাভ্যাসের ক্ষতিকর প্রভাবগুলো ঘনিষ্ঠভাবে পর্যবেক্ষণ করেছি।

মূলত, উল্লিখিত প্রতিষ্ঠানের প্রশাসকদের পাশাপাশি সমস্ত ডাক্তাররা মরা খাবারের প্রকৃত প্রভাবের দিকে নজর দেননি এবং রেস্তোরাঁর মতো সমস্ত রোগীকে শুধুমাত্র রান্না করা এবং অপ্রয়োজনীয় খাবার খাওয়ান, যা 100% রোগের কারণ হয়। আমার নিজের দেশে সফলতার অভাবের পরে, আমি আমার ধারণাগুলি বিদেশের বিজ্ঞানীদের কাছে প্রকাশ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি, যাতে আমি আমার জন্মভূমিতে আমার পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য বৈধ এবং অনস্বীকার্য প্রমাণ পেতে পারি। এখন সময় এসেছে, শাহ ও জনগণের শ্বেত বিপ্লবের মাধ্যমে যারা আপনার উদ্দেশ্য বিশ্বকে দেখিয়েছেন, এই গুরুত্বপূর্ণ তথ্যটি আপনাদের কাছে পৌঁছে দেওয়া আমার পবিত্র দায়িত্ব বলে মনে করি।

আমার ইংরেজি বই 1963 সালে প্রথম মুদ্রিত এবং প্রকাশিত হয়েছিল, এবং এটি বিক্রি হয়েছে। তারপর, 1965 সালে, আমি আর্মেনিয়ান ভাষায় দ্বিতীয় বই প্রকাশ করি এবং দুই বছর পরে আমি একই বইটি ইংরেজি ভাষায় অনুবাদ করেছি, যার দ্বারা আমি তাদের প্রতিটি আপনার কাছে পাঠিয়েছি। এই বইগুলোর দশ হাজার খণ্ড এবং প্রায় অর্ধ মিলিয়ন বিনামূল্যের লিফলেট বিদেশের রাজনীতিবিদদের কাছে, সংবাদপত্র, প্রতিষ্ঠান, বিশ্ববিদ্যালয় ইত্যাদিতে আমার ব্যক্তিগত অর্থ ও সম্পদ দিয়ে পাঠিয়েছি। এই বছর আবার, আমি আর্মেনিয়ান ভাষায় দশ হাজার প্যামফলেট ছাপিয়েছি যাতে মানুষ বিনামূল্যে দিতে পারে। এই কর্মকাণ্ডের ফল ছিল যে আজ বিশ্বের বিভিন্ন দেশে, বিশেষ করে আমেরিকা, ভারত এবং আর্মেনিয়ায়, হাজার হাজার মানুষ যারা কাঁচা-ভেগান, তাদের বেশিরভাগই রোগী ছিল যারা ডাক্তারদের প্রতি হতাশ ছিল এবং এখন তারা নিখুঁত স্বাস্থ্যে তাদের জীবন চালিয়ে যান। আমি তাদের কাছ থেকে হাজার হাজার ধন্যবাদ চিঠি পেয়েছি। প্রায় সমস্ত নিরামিষাশী এবং প্রাকৃতিক চিকিৎসা ডাক্তার এবং অন্যান্য প্রগতিশীল স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠান আমার বই এবং লিফলেট ছড়িয়ে দেয় এবং কাঁচা নিরামিষবাদ সম্পর্কে ব্যাপক বিজ্ঞাপন শুরু করে; তারা তাদের সংবাদপত্রে আমার ঘোষণা প্রকাশ করে, তারা কাঁচা নিরামিষভোজীদের জন্য স্যানিটোরিয়াম তৈরি করে। মেক্সিকোতে, একটি কাঁচা খাদ্য এতিমখানা প্রতিষ্ঠিত হয়। আমার বই আর্জেন্টিনায় স্প্যানিশ এবং দিল্লিতে হিন্দিতে অনুবাদ করা হচ্ছে এবং বর্তমানে ছাপা হচ্ছে। বিবিসি টিভিতে আমার বইটি উপস্থাপন করেছে এবং এর কিছু অংশ লোকেদের কাছে পাঠ করেছে; ইউরোপ, আমেরিকা প্রভৃতি দেশের জনহিতৈষী ডাক্তাররা আমার ঠিকানা "অসুস্থ" রোগীদের দেন এবং পড়ার পরামর্শ দেন

কাঁচা খাওয়ার বই। ইয়েরেভান একাডেমির জীববিজ্ঞানীরা মাসিক ম্যাগাজিন "সায়েন্স অ্যান্ড টেকনিক্স"-এ আমার মতামতকে সমর্থন করে এবং সমর্থন করে।

যেহেতু আমার আর্মেনিয়ান বড় বইটি দশ বছর আগে প্রকাশিত হয়েছিল, ইয়েরেভানে কাঁচা খাওয়ার সংখ্যা বেড়েছে। তারা একে অপরের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করে এবং কাঁচা খাওয়ার উপর ভিত্তি করে পার্টি এবং উদযাপনের আয়োজন করে। এই কাঁচা খাবার খাওয়ার মধ্যে অনেক ডাক্তারও দেখা যায়; ইয়েরেভান ইউনিভার্সিটির পুষ্টি বিভাগের প্রধান এবং অধ্যাপক কাঁচা খাওয়ার উপর বক্তৃতার আয়োজন করেন এবং এই সমাবেশগুলিতে, যারা গুরুতর রোগ থেকে রক্ষা পেয়েছেন তাদের রিপোর্ট দেন।

উদাহরণস্বরূপ, একজন মহিলা ডাক্তার যিনি প্যারালাইসিসে ভুগছিলেন এবং ছিলেন চার বছর নড়াচড়া করতে অক্ষম, চৌদ্দ মাস কাঁচা খাবার খেয়ে উঠে দাঁড়ালেন এবং এখন পুরোপুরি সুস্থ। আরেকটি মজার উদাহরণ: আমার এক আত্মীয়, একজন আঠাশ বছর বয়সী যুবক, স্নায়ুর দুর্বলতায় ভুগছিলেন এবং তার হাত-পা নাড়াতে পারতেন না; তিনি আমার বিনামূল্যের নির্দেশের প্রতি মনোযোগ দেননি, তিনবার ইউরোপ ভ্রমণ করেছেন এবং এক মিলিয়ন রিয়াল খরচ করে শেষ পর্যন্ত লুসানে একজন বিখ্যাত নিউরোলজিস্টের কাছ থেকে কাঁচা খাওয়ার বইটি পেয়েছেন যিনি আমার বইটি পড়েছিলেন এবং সত্য জানতে পেরেছিলেন। তিনি তেহরানে ফিরে আসেন।

প্রাসঙ্গিক ফাইলে অনুরূপ হাজার হাজার নথি রয়েছে এবং আই আমি যে কোন নিযুক্ত ব্যক্তির কাছে তাদের উপস্থাপন করতে প্রস্তুত। সর্বোপরি, সম্প্রতি আমার কাছে সবচেয়ে বড় সাফল্য এসেছে যে ভারত সরকার আনুষ্ঠানিকভাবে আমার বইটিকে দরকারী বলে স্বীকৃতি দিয়েছে এবং এটি প্রকাশ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে এবং ভারতের জনগণের কাছে এটি পড়ার সুপারিশ করেছে যাতে তারা বইটির নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে পারে। . এবং রোগ, দারিদ্র ও ক্ষুধা থেকে রক্ষা পান।

আজ এটা নিশ্চিতভাবে প্রমাণিত যে যারা সেবন এড়িয়ে চলে রান্না করা খাবার, বিষাক্ত ওষুধ এবং অন্যান্য মৃত পদার্থ হার্ট অ্যাটাক, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, সংক্রামক রোগ, সর্দি-কাশির মতো হালকা বা ভারী সব রোগ থেকে মুক্ত। ইত্যাদি সংরক্ষণ করা হয়। উপলব্ধ নথিগুলি ভালভাবে প্রমাণ করে যে নতুন হাসপাতাল খোলার সাথে সাথে রোগীর সংখ্যা আনুপাতিকভাবে বৃদ্ধি পায়; কারণ হাসপাতাল, ফার্মেসি এবং রান্নাঘর রোগের প্রাদুর্ভাবের উৎস; তাই নতুন হাসপাতাল নির্মাণের প্রয়োজন নেই, তবে এমন পরিস্থিতি তৈরি করতে হবে যাতে হাসপাতালগুলো রোগীবিহীন থাকে এবং একের পর এক বন্ধ হয়ে যায়।

এই অবস্থা শুধুমাত্র মানুষ খাওয়ার উপায় পরিবর্তন. কিছু লোক যা মনে করে তার বিপরীতে, এটি করা খুব সহজ।

ভারত সরকার যেমন সিদ্ধান্ত নিয়েছে, প্রথমত, জাতিকে কাঁচা খাবারের বই পড়ার সুপারিশ করা দরকার এবং দ্বিতীয়ত, আনুষ্ঠানিকভাবে ঘোষণা করা উচিত যে রান্না করা একটি অপ্রাকৃতিক এবং অ-জরুরী কাজ। মৃত খাবার, বিষাক্ত ওষুধ ও রাসায়নিক ভিটামিনের মিথ্যা ও বিভ্রান্তিকর বিজ্ঞাপনের সীমা থাকা উচিত।

কৃষকদের মধ্যে বিষাক্ত ওষুধ বিতরণের পরিবর্তে, স্বাস্থ্য কর্পস অফিসাররা তাদের শেখাতে পারেন কীভাবে কিছু জীবন্ত সবজি থেকে চাষ করতে হয়। এবং অঙ্কুরিত গম, প্রস্তুত সুস্বাদু এবং সস্তা স্বাস্থ্যকর খাবার, বা কিভাবে একজন ব্যক্তি তার শরীরকে দুই রিয়াল জীবন্ত গম, দুই রিয়াল খেজুর এবং দুই রিয়াল সবজি দিয়ে সম্পূর্ণরূপে পরিতৃপ্ত করতে পারে এবং রোগমুক্ত জীবনযাপন করতে পারে।
প্রেস, রেডিও এবং টেলিভিশনের মাধ্যমে খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন, জীবন্ত এবং সত্যিই প্রাণবন্ত প্রাকৃতিক খাবার তৈরির বিষয়ে জাতিকে সতর্ক করা ও পরামর্শ দেওয়া সম্ভব; হাসপাতালগুলিকে ধীরে ধীরে স্যানিটোরিয়ামে রূপান্তরিত করা যেতে পারে; নার্সারী, এতিমখানা এবং হাসপাতালে খাওয়ানোর উপায় ধীরে ধীরে বাধ্যতামূলক কাঁচা-ভেগান হয়ে উঠতে হবে। ফলস্বরূপ, লোকেরা এই স্যানিটোরিয়ামগুলিকে তাদের বাড়িতে নিয়ে যায় এবং তাদের নিজস্ব ডাক্তার হয়ে যায়। অচিরেই হাসপাতালগুলো রোগীশূন্য হয়ে যাবে এবং একের পর এক বন্ধ হয়ে যাবে। সব ধরনের তামাক, পানীয়, মাংস, মাছ এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক পদার্থের ব্যবহার ধীরে ধীরে হ্রাস পাবে।

বাদাম, পেস্তা, খেজুর, কিশমিশ এবং এই জাতীয় মূল্যবান খাদ্য সামগ্রী এবং অন্যান্য অনেক ফল ও শাকসবজি অন্যান্য দেশে সর্বনিম্ন মূল্যে রপ্তানি করা হয়, এটি বন্ধ করা উচিত এবং রপ্তানি করা উচিত নয়। তাই এখানে উৎপাদিত খাদ্য আমাদের নিজেদের মানুষই খাবে এবং এর ফলে মানুষের জীবনযাত্রার মান বাড়বে এবং তাদের নেতিবাচক মনোভাব কমে যাবে। চুরি, অপরাধ ও জালিয়াতি অদৃশ্য হয়ে যাবে। এটি, যা প্রথমে অসম্ভব বলে মনে হয়, কয়েক বছরের মধ্যে আমাদের স্বদেশে বাস্তবে পরিণত হবে।

কিছু অর্থপ্রেমী এবং নির্দয় ডাক্তারদের অযৌক্তিক, মিথ্যা এবং ভ্রান্ত ধারণার দিকে আমাদের মনোযোগ দেওয়া উচিত নয়, কারণ তারা কেবল তাদের দাবির সাথে রোগ প্রতিরোধের ক্ষুদ্রতম প্রতিকারই খুঁজে পায়নি, বরং তাদের ভুল কর্মের সাথেও।

ভুলের কারণে এই রোগের বিস্তার ঘটেছে। এই সমস্ত আলোচনার উত্তর শুধুমাত্র কাজ এবং কর্মের সুনির্দিষ্ট ফলাফল। যদি আমার পরিবারে প্রাপ্ত ফলাফল তাদের জন্য যথেষ্ট না হয়, পাশাপাশি অন্যান্য দেশে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা কাঁচা খাবারের জন্য যদি আমি পর্যাপ্ত সুযোগ-সুবিধা এবং উপায় পাই তবে আমি পদক্ষেপের মাধ্যমে আমার দাবির সত্যতা প্রমাণ ও প্রমাণ করতে প্রস্তুত। অল্প সময়ের মধ্যে

আমার অনুরোধ আপনি ধৈর্য্য সহকারে ইংরেজিতে যে বই এবং নোটিশ পাঠিয়েছি তা পড়বেন।"

"দারিদ্র্য এবং রোগ থেকে মানবতার সর্বশ্রেষ্ঠ ত্রাণকর্তার উপস্থিতিতে:

আমি ইম্পেরিয়াল আর্মির একজন অবসরপ্রাপ্ত অফিসার, যিনি আমার ফাইল অনুসারে সেনাবাহিনীর মেডিকেল কাউন্সিলের সিদ্ধান্ত অনুসারে 1344 সালে অতিরিক্ত স্থূলতার কারণে (পার্সিয়ান সোলার ক্যালেন্ডার) আঠারো বছর তিন মাসের অভিজ্ঞতা নিয়ে অবসর নিয়েছিলেন। ব্যবস্থা করা হয়েছে যে গুরুতর অসুস্থতা. আমি আমার স্থূলতার চিকিৎসার জন্য কিছু সময়ের জন্য অবসর নেওয়ার আগে, যা আমি প্রায় 125 কেজি বৃদ্ধি পেয়েছি, মেট্রিকালের মতো স্লিমিং পিলগুলি নির্ধারণ করা হয়েছিল এবং আমি সেগুলি গ্রহণ করেছি এবং ফলস্বরূপ আমার ওজন 150 কেজিতে পৌঁছেছে এবং বাড়তে থাকল। যতক্ষণ না আমি কাজ করার ক্ষমতা থেকে পুরোপুরি বঞ্চিত হলাম। তারপর, ভিটামিন, কাবাব এবং অন্যান্য খাবার নির্ধারণ করে, আমিও হাঁপানি পেয়েছি। আমাকে অবসর নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছিল, অর্থাৎ, সুবিধা ছাড়াই, অর্থাৎ অসম্পূর্ণ বেতন সহ। এই সময়ে যখন আমার হাঁপানি আমাকে অত্যাচার করছিল, তখন তারা আমাকে সেনাবাহিনীর 502 নং হাসপাতালের অ্যালার্জি বিভাগে পাঠায় এবং আমার হাতে আঠারো ধরনের ইনজেকশন দেয় এবং তাদের প্রত্যেকটি ফুলে যায়, তারা বলে যে আপনি! এই জিনিসগুলিতে অ্যালার্জি আছে, অবশ্যই তারা সব ফুলে গেছে, কিন্তু দু-তিনটি তারা দরখাস্ত খালি না হওয়ার সাথে সাথে সেগুলি বিবেচনা করেছিল এবং বলেছিল যে আপনার তাদের থেকে অ্যালার্জি আছে এবং আপনাকে সপ্তাহে তিনবার ইনজেকশন দিতে হবে; ফলস্বরূপ, আমি হার্ট অ্যাজমা পেয়েছি এবং অন্যান্য বড়ি যেমন ভ্যালিয়াম, স্তন সিরাপ এবং মারাত্মক ওষুধ লিখে, আমার কিডনি ব্যর্থ হয় এবং তীব্র পেট ফুলে যায়। তারপরে আমার ওজন 160 কেজি থেকে বেড়ে যায় এবং আবার ডাক্তার দ্বারা নির্দেশিত শক্তিশালী কর্টেন ট্যাবলেট গ্রহণ করার ফলে, আমি প্রতিদিন মোটা হতে থাকি এবং আমার তথাকথিত কোর্টনি স্থূলতা হয় এবং আমাকে আবার স্ট্রেচারে পাঠানো হয়।

একই হাসপাতালের ওয়ার্ডে অনন্ত চিকিৎসার জন্য! নাভির হার্নিয়া অস্ত্রোপচারের পরে, ডাক্তার আমাকে বলেছিলেন যে আমি আপনার পেটে ত্রিশ মিলিয়ন ইউনিট পেনিসিলিন খালি করেছি; এখন বুঝলাম এই পেনিসিলিন দিয়েই আমি মৃত্যুর দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে গিয়েছিলাম। এই সময়ে, আমার ছোট মেয়ের হার্টের বাত ছিল এবং 18 বছর বয়স পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে এক মিলিয়ন 200 পেনিসিলিন (পেনাডোর) ইনজেকশন দিতে হয়েছিল। অন্যদিকে, আমার ছোট ছেলের পা পাশ থেকে আঁকাবাঁকা ছিল এবং সে ভুগছিল। -রাকাইটিস বলা হয়। আমার স্ত্রী, যিনি দারিদ্র্য এবং আমার এবং আমার সন্তানদের অনেক রোগে ভুগছেন, তিনি পারিবারিক সহায়তা আদালতে একটি অভিযোগ দায়ের করেছেন এবং ভরণপোষণ চেয়েছেন, এবং আমি আমার বেতন কম থাকায় আমি তাকে তালাক দিয়েছি, যার অর্থ তাকে বাঁচানো। এই দুর্বিষহ জীবন থেকে। আমি পাঁচজন অসুস্থ ও এতিম শিশুর সাথে থাকলাম। প্রতিদিন যখন আমি স্বাস্থ্য বীমার পুস্তিকা নিয়ে ডাক্তারদের কাছে যেতাম, তখন প্রচুর পরিমাণ পুস্তিকা ভর্তি হয়ে যায় এবং আমার বেতনের একটি বড় অঙ্ক ভিজিট, ইসিজি এবং ল্যাবরেটরি ফি বাবদ আত্মসাৎ করা হয়। আমি বীমা ফ্র্যাঞ্চাইজির জন্য আমার বেতনের কিছু হারাবো।

যতক্ষণ না আমার সন্তানের স্কুলের খাতা খাতা, যিনি আমার অবস্থা লক্ষ্য করেছিলেন, আমাকে কাঁচা খাওয়ার বইয়ের পরামর্শ দিয়েছিলেন। আমি এই বইটি পূর্ণ উৎসাহের সাথে পড়লাম এবং আমি এর বিষয়বস্তু গ্রহণ করেছি এবং আমার বাচ্চাদের সাথে একসাথে আমরা 100% কাঁচা নিরামিষ খেতে শুরু করেছি। কয়েক দিনের মধ্যে আমার হাঁপানি পরিষ্কার হয়ে গেল; তারপর ধীরে ধীরে আমার মেয়ের অবস্থার উন্নতি হয় এবং আমার ছোট ছেলের পা সোজা হয়ে যায় এবং আমি আবার যৌবন শুরু করি। ছয় মাসের মধ্যে, আমার ওজন প্রায় 160 থেকে 70 কেজি কমে যায়। এই সময়ে, সম্পূর্ণ কাঁচা খেয়ে, আমি একটি শিশুর জীবন এবং সতেজতা ফিরে পেয়েছি এবং আমি নিজের কাছে প্রতিজ্ঞা করেছি যে আমি কখনই মারাত্মক খাবার স্পর্শ করব না। আমি আপনার বইয়ের দুর্ভাগ্য থেকে আমার পরিত্রাণের ঋণী।"



জনাব আকবর তোফাংচি- 11 নং, খাজাই অ্যালি, অ্যারাবিয়ানস পাড়া, নাসের খোসরো সেন্ট, তেহরান।

এই চিঠির লেখক একজন মহিলা যিনি তেহরান কাঁচা ভেগানসে আসেন ক্লাব প্রতিদিন তার কাজের পরে এবং ক্লাবে আমাদের সাহায্য করে এবং কখনও কখনও সে ক্লাবের কাজ থেকে কিছু ভিডিও ধারণ করে:

"আমি কীভাবে কাঁচা নিরামিষভোজী দ্বারা ক্যান্সারকে কাটিয়ে

উঠলাম: শীঘ্রই আমি কাঁচা হওয়ার আমার দ্বিতীয় বার্ষিকী উদযাপন করব। মাত্র দুই বছর আগে যখন আমার ক্যান্সারের ব্যথার তীব্রতা বাড়তে থাকে, তখন আমি একটি কাঁচা খাবারের বইয়ের সাথে পরিচয় করিয়ে দিয়েছিলাম যা আমার জীবনকে সম্পূর্ণরূপে বদলে দিয়েছে। আসলে, এই বইটি আমার জীবন বাঁচিয়েছে।

2533/2/21 (পার্সিয়ান ইম্পেরিয়াল ক্যালেন্ডার) আমি আমার ডান স্তনে অদ্ভুত কিছু অনুভব করেছি। একটু মন খারাপ করে ডাক্তারের কাছে গেলাম, কিন্তু এক্স-রেতে অস্বাভাবিক কিছু দেখা গেল না। দুই মাস পরে, ব্যথা শুরু হয় এবং শীঘ্রই খারাপ হয়। চিকিৎসার জন্য চিকিৎসকদের ভিজিট করা শুরু হয়।

২৫৩৩/৬/২৫ তারিখে আমার অনুমতি নিয়ে অস্ত্রোপচার করা হয়; যখন আমি জ্ঞান ফিরে পেলাম, আমি লক্ষ্য করলাম যে আমার ডান স্তনটি অদৃশ্য হয়ে গেছে, আমার ডান হাতটি অসাড়।

2535/1/5 তারিখ পর্যন্ত আমার মেজাজ খুব একটা বদলায়নি, যখন আমি আমার বাম উরুতে ব্যথা অনুভব করি, আমি বেশ কয়েকজন ডাক্তারের কাছে গিয়েছিলাম এবং বেশ কিছু ছবি তোলার পর, তারা হাড়ের ক্যান্সার নির্ণয় করে এবং নির্দেশ দেয়

মাথা থেকে পা পর্যন্ত অস্টিওটমির কম্পিউটারাইজড রিপোর্ট। রোগের অগ্রগতি রোধ করার জন্য আরেকটি অস্ত্রোপচারে আমার জরায়ু এবং ডিম্বাশয়ও অপসারণ করা হয়েছিল। চল্লিশ দিন কেটে গেছে... ডাক্তাররা বলেছে আমাকে আবার হাসপাতালে ভর্তি করা উচিত। আমি বিদেশে গিয়ে চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। আমি ইস্রায়েলে গিয়েছিলাম; তারা আমার ডান স্তন অপসারণ করার পর, তারা প্রতি তিন মাসে আমার ফুসফুস এবং যকৃতের ছবি তোলে। প্রচুর রেডিয়েশন আমার শরীরে প্রবেশ করেছে। তারা আমার সাথে চল্লিশটি সেশনের জন্য কোবাল্টের সাথে চিকিত্সা করেছিল, প্রতিটি সেশনে তারা তিন মিনিটের জন্য একপাশে এবং অন্য দিকে তিন মিনিটের জন্য কোবাল্ট রাখে।

ইস্রায়েলে, তারা আবার ছবি এবং এক্স-রে নিতে শুরু করে, তারা আমার গলগন্ডের ছবি তুলেছিল, যেটি আমি কয়েক বছর আগে অপারেশন করেছিলাম।

অবশেষে, আমার ডাক্তার আমাকে পুরো প্রক্রিয়াটি ব্যাখ্যা করলেন এবং বললেন: "তারা আপনার বুক দেরী করে সরিয়েছে, এই রোগটি শরীরের তিনটি অংশ, ফুসফুস, লিভার এবং হাড়কে আক্রমণ করে; আপনার হাড়ের ক্যান্সার হয়েছে। আপনার ফিমারের মাথাটি এত পাতলা হয়ে গেছে। আমি আশ্চর্য হই যে বিমানের চেয়ারে বসে এটি কীভাবে ভেঙে গেল না?"

ইস্রায়েলে, তারা কোবাল্টের পনেরটি সেশন দিয়েছে। আমি ছবি, চিঠি, প্রেসক্রিপশন এবং নির্দেশাবলী ভর্তি একটি স্যুটকেস নিয়ে তেহরানে ফিরে আসি। আমি তেহরানে এক সপ্তাহ কেমোথেরাপি নিয়েছিলাম এবং সকাল সাতটা থেকে দুপুর দুইটা পর্যন্ত তারা আমার মাথায় লবণ দেয়। কারণ তারা হরমোন বন্ধ করে দিয়েছে, আমার শরীরের ওজন আটষট্টি কিলো থেকে বেড়ে তেত্রিশ কিলো হয়েছে। এমনকি তারা ভবিষ্যদ্বাণী করেছিল যে আমার চুল পড়ে যাবে এবং আমি দাড়ি ও গোঁফ বাড়াব। একদিন, যখন আমি একটি ক্যাপসুল নিতে চাইলাম, যখন আমি ব্রোশিওরটি পড়লাম, আমি দেখলাম যে এটি লেখা ছিল যে এই ওষুধের বারোটি পর্যন্ত বিরূপ ফলাফল রয়েছে এবং সম্ভবত মৃত্যু; কিন্তু আমি এখনও বেঁচে ছিলাম তাই আমি নিজেকে বিরক্ত করা বন্ধ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি।

দশ মাস পরে, আমার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন ঘটেছে। যখন আমার এক বন্ধু, যিনি নিজে পক্ষাঘাতগ্রস্ত ছিলেন, আমাকে বলেছিলেন যে এক মাস কাঁচা নিরামিষ খাওয়ার পরে তিনি অনেক ভাল অনুভব করেছেন, আমিও কাঁচা নিরামিষাশী হওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। পরের দিন, আমি অসুস্থ এবং হতাশ শরীর নিয়ে কাঁচা নিরামিষাশীদের ক্লাবে গিয়েছিলাম তাদের পুষ্টি পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে। আমি কয়েকদিন অর্ধেক কাঁচা এবং অর্ধেক রান্না খেয়েছি, আমি আরও উত্সাহিত হলাম এবং অবশেষে আমি একজন হয়ে উঠলাম।

পরম কাঁচা ভোজনকারী। প্রথম মাস কাঁচা খেয়ে আমার শরীরে একটা অলৌকিক ঘটনা ঘটল। আমার ভ্রুর লোম, যা পুরোপুরি পড়ে গিয়েছিল, আবার বাড়তে শুরু করেছিল; আমার হাঁটার জন্য আরও শক্তি ছিল, আমার দৃষ্টিশক্তি উন্নত হয়েছিল এবং আমি পুনরুজ্জীবিত অনুভব করেছি। একদিন আমি কেন্দ্রীয় বীমা অফিসের মার্বেল মেঝেতে সিঁড়ি থেকে পড়ে গিয়েছিলাম; মনে হচ্ছিল আমি পঙ্গু হয়ে যাব। এই দুই মাসের কাঁচা খাবারের সাথে আমার শরীরে এত পরিবর্তন হয়েছিল যে যখন তারা আবার আমার পেলভিস এবং পায়ের ছবি তুলল, তখন ডাক্তার বললেন: "আপনার হাড়গুলি আমার চেয়ে স্বাস্থ্যকর।" আমার শরীরে সেই গভীর ক্ষতের কোন চিহ্ন অবশিষ্ট ছিল না। কাঁচা খাবারের আগে ও পরে সব কাগজপত্র ও ছবি রেখেছি। আজ, দুই বছর কাঁচা নিরামিষ খাওয়ার পর, আমি পুরোপুরি বদলে গেছি। এ সময় আমি কোনো ওষুধ খাইনি।

আমার ডান হাত, যা অস্ত্রোপচারের পরে সম্পূর্ণ অসাড় ছিল, স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসেছে। আমার শরীর, যা কেমোথেরাপির পরে ত্বকের নীচে ব্রণে পূর্ণ ছিল এবং প্রচণ্ড ব্যথা ছিল, ভাল হয়ে গেল এবং ব্রণ অদৃশ্য হয়ে গেল। এই সময়ে আমি কুড়ি কেজি ওজন কমিয়েছি। এখন আমি দিনে আট ঘন্টা কাজ করি এবং আমি আমার অবসর সময়ে খুব সক্রিয় থাকি। আমি আশা করি এই নতুন জীবনে সুখে এবং স্বাস্থ্যকরভাবে আমার সময় কাটবে।”



মরিয়ম নেশান বারজান, জন্ম 25 জুলাই, 1931 - তেহরান

***

সারা বিশ্বের বিভিন্ন জাতিসত্তার কাঁচা-খাদ্যদের কাছ থেকে প্রাপ্ত এই এবং আরও হাজার হাজার চিঠি প্রমাণ করে যে রোগীরা ওষুধ এবং রান্না করা খাবারের ব্যবহার বন্ধ করে দেয় তারা অবিলম্বে এবং অবিলম্বে সমস্ত রোগ থেকে চিরতরে নিরাময় হয়।

আর্মেনিয়ার রাজধানী ইয়েরেভানে প্রকাশিত "অ্যাভানগুয়ার্ড" সংবাদপত্র তার একটি সংখ্যায় (1964, নং 98) লিখেছে: "অনেক প্রকৌশলী, সঙ্গীতজ্ঞ এবং চিত্রশিল্পী, সকলেই

যাহারা বিদ্যাপীঠ, কাচা ভক্ষক হইয়াছে। তারা আপনাকে আশ্বস্ত করে যে তারা এত হালকা এবং সুস্থ বোধ করে যে তারা ঘাম দেয় না এবং তাদের হৃদয়ের ধড়ফড় অনুভব করে না।"

"সায়েন্স অ্যান্ড লাইফ" নামক মস্কো জার্নাল স্বীকার করেছে
এর মার্চ, 1965 সংখ্যা যে এর পাঠকদের মধ্যে অনেক কাঁচা-খাদ্য আছে, যারা বিভিন্ন রোগ থেকে নিরাময় হয়েছে এবং তাদের পুনরুদ্ধারের সম্পূর্ণ বিবরণ সম্পাদকদের জানিয়েছে।

এই পরিস্থিতিতে কেউ বুঝতে পারে না কেন জীববিজ্ঞানী এবং অন্যান্য দায়িত্বশীল কর্তৃপক্ষ কাঁচা খাওয়ার নীতিগুলি বাস্তবায়নের জন্য সক্রিয় ব্যবস্থা গ্রহণ করে না। মানবজাতিকে রোগ থেকে মুক্ত করার এবং সবার জন্য সুখী জীবন নিশ্চিত করার তাদের চূড়ান্ত লক্ষ্যে পৌঁছানোর পথ পাওয়া গেলে তারা কেন দ্বিধা করে? যদি তারা পছন্দ করে তবে তারা দুই মাসের মধ্যে প্রতিটি অসুস্থ ব্যক্তিকে সুস্থ করে তুলতে পারে এবং তাদের রোগীদের হাসপাতাল খালি করতে পারে। তাদের এই লক্ষ্য অর্জন করতে চান কি না তা জিজ্ঞাসা করা প্রত্যেক সম্মানিত ব্যক্তির কর্তব্য।

আমি সমগ্র বিশ্বের কাছে দৃঢ়তার সাথে ঘোষণা করছি যে এখন থেকে বিষাক্ত ওষুধের প্রেসক্রিপশন এবং রান্না করা খাবারের সুপারিশকে মানবতার বিরুদ্ধে সবচেয়ে নির্মম অপরাধ হিসেবে গণ্য করা হবে, মানবতাবিরোধী অপরাধ

সমস্ত মানুষের অসুস্থতার কারণ।

***



সুন্দর 7 বছর বয়সী সাদা কুকুর, জ্যাকি তার জীবনের প্রথম থেকেই কাঁচা নিরামিষাশী হিসাবে আমাদের সাথে থাকে।

এখন এটা সহজেই প্রমাণিত যে মাংস খাওয়া অন্যের জন্যও অপ্রাকৃতিক প্রাণী, এবং আমাদের প্রকৃত মাংসাশী নেই। জ্যাকি জন্ম থেকেই আমরা যে খাবার খাই তাতে অভ্যস্ত। তার বেশিরভাগ খাবারের মধ্যে গম, খেজুর, কিশমিশ, পেস্তা, সালাদ এবং বিভিন্ন ফল রয়েছে, এই সবই জীবন্ত (কাঁচা) আকারে, কারণ আমাদের বাড়িতে এক গ্রাম মরা খাবারও নেই। এমনকি এই কুকুরটি খুব ইচ্ছা করে পেঁয়াজ এবং মুলা খায়।

আমরা যখন তাকে শহরের বাইরে নিয়ে যাই, সে সবুজ তৃণভূমিতে ভেড়ার মতো চরে বেড়ায়। অন্যান্য কুকুরের তুলনায়, এই কুকুরটি অত্যন্ত স্বাস্থ্যকর, তাজা এবং শক্তিতে পূর্ণ। আমরা যদি সিংহ, চিতাবাঘ এবং নেকড়েদের শাবকদের এই কুকুরের মতো গাছপালা খেতে অভ্যস্ত করতে চাই, তবে কয়েক প্রজন্ম পরে তারা তাদের হিংস্রতা ত্যাগ করবে এবং শান্ত হয়ে যাবে এবং তারা গরুর মতো অন্যান্য প্রাণীর সাথে একসাথে থাকতে পারবে। কিন্তু এর বিপরীতে, আমরা কখনই গরুকে মাংস খেতে অভ্যস্ত করতে পারি না।

কি এড়ানো উচিত?

শুকনো ফল যা সালফার বা ধারালো জল দিয়ে প্রক্রিয়া করা হয়েছে বা অন্যান্য রাসায়নিকের সাথে খাওয়া উচিত নয়, কারণ এটির কোন পুষ্টিগুণ নেই এবং এটি শুধুমাত্র একটি বিষাক্ত পদার্থ, যাতে এমনকি কৃমিও এটির কাছে না আসে। আপনার সেই জলপাই তেল খাওয়া উচিত নয় যা রাসায়নিক দিয়ে ফিল্টার করা হয়েছে এবং এর প্রাকৃতিক রঙ বা গন্ধ এবং স্বাদ নেই

এবং তার পুষ্টির মান হারিয়েছে। লবণযুক্ত জলপাই, আচারযুক্ত শসা এবং লবণ বা ভিনেগার দিয়ে তৈরি আচারকে জীবন্ত এবং প্রাকৃতিক খাবার হিসাবে বিবেচনা করা হয় না। এছাড়াও, ভিনেগার, ওয়াইন এবং এই জাতীয় ভোজ্য যেগুলি তাদের আসল এবং প্রাকৃতিক অবস্থা থেকে ফিরে এসেছে তাদের কোনও পুষ্টির মান নেই। লবণও এমনভাবে প্রস্তুত করা হয় যা গরম করে এবং ক্ষতিকারক হয়, ফল এবং শাকসবজিতে শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় লবণের উপস্থিতি ছাড়াও। ফল এবং সবজি ধোয়ার জন্য পারম্যাঙ্গানেট বা অন্যান্য জীবাণুনাশক ব্যবহার করবেন না।

গরম ঘর, গরম কাপড় এবং নোংরা বাতাস এড়িয়ে চলুন। সাবান বা শ্যাম্পু ব্যবহার করবেন না, এগুলিতে ত্বক এবং শরীরের জন্য ক্ষতিকারক রাসায়নিক রয়েছে; যত তাড়াতাড়ি সম্ভব গোসল করুন।

কাঁচা নিরামিষাশীরা অপ্রাকৃতিক, রান্না করা, মাংসযুক্ত এবং চর্বিযুক্ত খাবার খায় না খুব তৃষ্ণার্ত হওয়া; এটি ঠান্ডা জলে নির্বাপিত করার জন্য মূল্যহীন ক্যালোরি গ্রহণ করে না, এটি জল দিয়ে তার জায়গা পূরণ করতে ঘাম হয় না। এ ছাড়া প্রাকৃতিক খাবারের সঙ্গে পর্যাপ্ত পানি থাকে। প্রকৃতি এমনভাবে প্রাকৃতিক খাবার তৈরি করেছে যে গ্রীষ্মকালে সেগুলি জলে পূর্ণ এবং শীতকালে জল কম থাকে। কাঁচা খাওয়ার পিপাসা পেলে সে একটি শসা বা একটি টমেটো বা এক কাপ ফলের রস বা বসন্তের বিশুদ্ধ জল খেয়ে তৃষ্ণা নিবারণ করে। এই উদ্দেশ্যে এবং কমপোটে জল যোগ করার জন্য, প্রতিটি জীবন্ত প্রাণীকে প্রতিদিন এক বা দুই গ্লাস স্প্রিং জল প্রস্তুত করা উচিত। নীতিগতভাবে, একজন জীবন্ত ভক্ষককে তার শরীরে কোনো রাসায়নিক বা বিষাক্ত পদার্থ প্রবেশ করতে দেওয়া উচিত নয়, যদিও পরিমাণ খুব কম হয়; তার কলের জল পান করা উচিত নয়। এই পানিতে ক্লোরিন ও ফ্লোরাইড আছে এবং তা যতই কম হোক না কেন, কারণ এতে জীবাণু মারার ক্ষমতা আছে, মানবদেহের কোষগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করার ক্ষমতাও রয়েছে। মানুষের কোষগুলিও জীবাণুর মতো সংবেদনশীল, তারাও দ্রুত বিষাক্ত হয়ে ব্যর্থ হয়, এই ভুল প্রথা নিয়ে সারা বিশ্বে তীব্র সমালোচনা শোনা যায়। কিছু লোক এই বিষকে অবমূল্যায়ন করে, তারা এই কলের জল গ্রহণ করে, এতে কিছু নতুন রাসায়নিক এবং বিষ যোগ করে, এটিকে বিভিন্ন রঙ করে এবং এটিকে অ-অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় বলে।

মাসে একবার, আমরা আমাদের কাছাকাছি অবস্থিত তেহরানের ভানাক ঝর্ণা থেকে কয়েক জগ জল নিয়ে আসি এবং ব্যবহার করি। বসন্তের জল এবং কলের জলের স্বাদ এবং গন্ধের মধ্যে বিস্তর পার্থক্য রয়েছে।

স্প্রে করা এবং রাসায়নিক সার এই যুগের "সভ্য" মানুষের অবিবেচনাপূর্ণ কাজগুলির মধ্যে একটি। লোভীরা পৃথিবীকে বিষাক্ত করে

রাসায়নিক সার এবং কৃত্রিমভাবে পণ্যের পরিমাণ বৃদ্ধি করে এবং পরিবর্তে এর গুণমান কমিয়ে দেয়; ফল ও শাকসবজি পাকলেই তারা স্প্রে করে এবং অবিলম্বে মানুষের কাছে বিক্রি করে। পরবর্তীতে, এই স্প্রে আবিষ্কারকারী ডাক্তার নিজেই নিজের কাজের খারাপ ফলাফল দেখেন এবং এটি বন্ধ করার পরিবর্তে তিনি ফল এবং শাকসবজি খেতে নিষেধ করেন।

এখন পরিস্থিতি এমন, মানুষের ক্ষতি করা উচিত নয় একটি অজুহাত হিসাবে স্প্রে করা এবং ফল এবং সবজি রান্না করা. কারণ স্প্রে করলে পণ্যের মান 10% নষ্ট হয়ে যায়, রান্না করলে 100% মূল্য নষ্ট হয় এবং একই সময়ে, এটি স্প্রে করার চেয়ে মৃত খাবারে অনেক বেশি বিষ উৎপন্ন করে। মানুষের উচিত এই বিষাক্ত খাবারগুলো ভালো করে ধুয়ে ফেলা এবং একই সাথে এই অমানবিক প্রথার বিরুদ্ধে লড়াই করা। এখন সারা বিশ্ব থেকে মানুষের আওয়াজ উঠেছে। রাসায়নিক সার এবং কীটনাশক ছাড়াই উত্পাদিত খাবারের সাথে লোকেদের খাওয়ানোর জন্য তারা অ্যাসোসিয়েশন গঠন করে, পত্রিকা মুদ্রণ করে এবং বিশেষ দোকান এবং স্যানিটোরিয়াম এবং বোর্ডিং হাউস খোলে। আমার কিছু বিদেশী অনুসারী, একটি ব্যক্তিগত বাগান করার জন্য নিজেদের জন্য একটি জমি কিনে এবং রাসায়নিক সার ছাড়াই তাদের ফল ও সবজির চাহিদা মেটান এবং প্রকৃত স্বাধীনতায় বসবাস করেন।

তেহরান RawVegans অ্যাসোসিয়েশনের অ্যাডভেঞ্চার আমি আমার বইটি ফরাসি,

জার্মান, স্প্যানিশ এবং আরবি ভাষায় অনুবাদ ও প্রকাশ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম এবং খুব আকর্ষণীয় চিঠি থেকে বই তৈরি করতে এবং আমার বৈশ্বিক কার্যকলাপকে প্রসারিত করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম, কিন্তু বন্ধুরা এবং কাঁচা খাদ্যবিদরা তেহরানে একটি ক্লাব প্রতিষ্ঠা করার জন্য জোর দিয়েছিলেন। . কিছু প্রতিষ্ঠাতার সাথে একসাথে, আমরা আমাদের মধ্যে কিছু অর্থ সংগ্রহ করেছি, একটি সনদ তৈরি করেছি এবং কাজ শুরু করেছি। আমি আমার বাড়ির নিচতলায় আমার দুটি বড় কক্ষ জল, বিদ্যুৎ এবং টেলিফোন সহ ক্লাবকে বিনামূল্যে দিয়েছিলাম এবং ক্লাব এবং কাঁচা নিরামিষ রেস্টুরেন্ট পরিচালনা করতে আড়াই বছর ব্যয় করেছি। আমি এমন সদস্যদের একত্রিত করেছি যারা আমার দর্শন এবং আমাদের সম্প্রদায়ের সংবিধানের প্রতি বিশ্বস্ত ছিল, এবং তারা সক্রিয় ছিল, সাহায্য করেছিল, বন্ধুত্বপূর্ণ সভা আয়োজন করেছিল, তারা কাঁচা খাওয়ার ফলে যে ফলাফল পেয়েছিল সে সম্পর্কে কথা বলেছিল, উপহার সংগ্রহ করেছিল এবং তারা একটি বড় পরিবারের মতো মজা করেছিল এবং এতে আমরা প্রায় 900 সদস্য সংগ্রহ করেছি।

গ্রুপ গঠনের এক বছর পর জনাব জাভেদ রামেজানি, যিনি গুরুতর অসুস্থ ছিলেন এবং চিকিৎসকরা তার পেট কেটে ফেলেছিলেন

ডুডেনাম এবং তার পেটে পরিবর্তন করে, সে মারা যাওয়ার সময় ক্লাবে এসেছিল (সে যা বলেছিল সে অনুযায়ী) এবং সদস্য হয়েছিল, সে একটি কাঁচা খাদক হয়ে গিয়েছিল এবং মৃত্যুর হাত থেকে রক্ষা পেয়েছিল। তিনি সম্প্রদায়ের কার্যকলাপে খুব আগ্রহী ছিলেন এবং পরিচালনা পর্ষদের সদস্য নির্বাচিত হন। দুর্ভাগ্যবশত, তিনি কখনই কাঁচা ভেগানিজমের গভীর এবং সরল দর্শন বুঝতে পারেননি। তিনি মাঝে মাঝে বলতেন: "আমার চিন্তা এখনও আতেরহভের মনে পৌঁছায়নি, এটি একদিন সেখানে পৌঁছাতে পারে।" আমি বছরের পর বছর এই দিনগুলির জন্য অপেক্ষা করেছি, কিন্তু বৃথা। মিঃ রামাজানি বলেছেন: "আতেরহভের উচিত ডাক্তার এবং চিকিৎসা বিজ্ঞানকে আক্রমণ করা এবং তাদের ভুল কর্মকাণ্ডের নিন্দা করা উচিত নয়।" কিন্তু আমার এই মতামত ছিল না এবং আমি মানুষকে সত্য বলতে চেয়েছিলাম।

ক্লাবের কার্যক্রম একটু সমৃদ্ধ হলে, আমি আমার বাড়ির প্রথম তলা খালি করেছিলাম, দালালদের দেওয়া ভাড়ার এক তৃতীয়াংশ দিয়ে আগের কক্ষে যোগ করে ক্লাবকে দিয়েছিলাম (বাড়ির অর্ধেক আমার। স্ত্রী। আমি আমার অর্ধেক থেকে ভাড়া পাই না)। আমার নিজের খরচে, আমি রাস্তায় একটি বিশেষ দরজা খুলেছি এবং স্টোরেজের জন্য একটি 30 ঘনমিটার বেসমেন্ট তৈরি করেছি, সম্প্রদায়ের সদস্যরা নিয়মিত সভা করেননি, আমরা কিছু সক্রিয় সদস্যদের মধ্যে একটি পরিচালনা পর্ষদ নিযুক্ত করেছি এবং ক্রমানুসারে মিঃ রমেজানিকে প্রমাণ করতে যে তিনি তার মতামতে ভুল, আমি তাকে নিজেই বোর্ড নির্বাচন করতে দিয়েছি। তিনি ড.

মোহাম্মদ কার (তেহরান মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক) পরিচালনা পর্ষদের চেয়ারম্যান হিসেবে। এই ডাক্তার অযৌক্তিক এবং অর্থহীন ল্যাবরেটরি সূত্রে পূর্ণ "কাঁচা নিরামিষবাদ" নামে একটি বই লিখেছিলেন এবং তিনি অর্থহীন বক্তৃতা দিয়ে দর্শকদের সময় নষ্ট করেছিলেন। তিনি শীঘ্রই ক্লাবে একটি হৈচৈ সৃষ্টি করেন যে ক্লাব গঠনতন্ত্রের 29 অনুচ্ছেদ অনুসারে আমাদের তাকে সদস্যপদ থেকে বহিষ্কার করতে হবে। তিনি তার সমমনা কিছু লোকের সাথে গিয়েছিলেন, বিনিয়োগ করেছিলেন এবং মিনিস্টার সেন্টে "সায়েন্টিফিক কাঁচা নিরামিষাশী" নামে একটি ক্লাব খোলেন, প্রতিটি লোক 40 বা 50 হাজার টমান হারিয়েছিল এবং এটি বন্ধ করে দিয়েছিল, কিছু লোক তাদের কাজের জন্য অনুশোচনাও করেছিল এবং আমাদের ক্লাবে পুনরায় যোগদান করেছিল। রমেজানী সাহেব তার অন্যায় কাজ থেকে শিক্ষা নেননি, বরং একজন ডাক্তারের পরিবর্তে তিনি আরও দুই তিনজন ডাক্তারকে ক্লাবে নিয়ে আসেন বক্তৃতা দেওয়ার জন্য।

তারা যদি আমার কথাগুলো মেনে নিতেন যা আমি কয়েক বছর আগে কাঁচা খাওয়া বইয়ে লিখেছিলাম, সাম্প্রতিক বছরগুলিতে মারা যাওয়া বেশিরভাগ মানুষ এখন বেঁচে থাকতেন। যেমন চিকিৎসা ব্যবস্থার প্রধান ডাঃ ইকবাল,

যিনি আমাকে শাস্তির জন্য আদালতে সোপর্দ করেছিলেন, কিন্তু তিনি নিজেই বাস্তব জীবনে শাস্তি পেয়ে মারা গেছেন। সৌভাগ্যক্রমে, আদালত চিকিৎসা ব্যবস্থার অভিযোগ ভিত্তিহীন বলে খারিজ করে আমার পক্ষে রায় দিয়েছেন। চিকিৎসা ব্যবস্থা দাবি করেছে যে আমি চিকিৎসা "বিজ্ঞান"-এ হস্তক্ষেপ করছি কিন্তু আমার কিছু করার নেই, আমি শুধু প্রকৃতির পথ দেখাই এবং এই সঠিক পথ মানুষকে সুস্থ রাখবে এবং তাদের নিরাময় করবে, এবং ফলস্বরূপ, ডাক্তারদের আয়ের পথ রুদ্ধ, কিন্তু কোনো ব্যবসায়ীই পছন্দ করেন না তার অর্থ উপার্জনের ব্যবসা ধ্বংস হোক! "কাঁচা খাওয়া" বইটিতে যেখানে কাঁচা খাবারের দর্শন ব্যাখ্যা করা হয়েছে এবং এই বইয়ের নির্দেশনায় কাঁচা নিরামিষাশীদের সমাজ গঠন করা হয়েছে, সেখানে কিছু মৌলিক বিষয় উল্লেখ করা হয়েছে যা চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভুল এবং ক্ষতিকারকতা প্রমাণ করে।

আমি এই সমিতি এবং ক্লাবের প্রবাহের উপর অনেক নির্ভর করি কারণ আমার আছে প্রমাণ করার জন্য যে আমি ছয় বছর ধরে আমার সমস্ত সময় কীভাবে নষ্ট করেছি, বৈশ্বিক কর্মকাণ্ড থেকে দূরে থেকেছি, কঠোর পরিশ্রম করেছি এবং অর্থ ব্যয় করেছি, কিন্তু এই সমস্ত প্রচেষ্টা নষ্ট হয়ে গেছে কারণ কিছু প্রতারক, তারা সম্প্রদায়, ক্লাব এবং রেস্টুরেন্টের সমস্ত সম্পত্তি নিয়ে নিয়েছে। এবং আমার এবং সমাজের প্রকৃত সদস্যদের কাছ থেকে আসবাবপত্র নিয়ে বিরোধীদের কাছে হস্তান্তর করেছি। জনাব জাভেদ রামেজানি, একজন নিষ্ঠুর এবং অর্থপ্রেমী ধনী ব্যবসায়ী; তিনি কাঁচা ভেগানিজমের খুব সহজ এবং চমৎকার দর্শনের গভীর অর্থ বুঝতে পারেননি, আমার মতের বিপরীতে তিনি ভেবেছিলেন বিজ্ঞানের মাধ্যমে তিনি তার গন্তব্যে তাড়াতাড়ি পৌঁছাবেন। তিনি তার মতামতকে এতটাই বিশ্বাস করেছিলেন এবং নিজের সম্পর্কে এতটাই নিশ্চিত ছিলেন যে তিনি আমাকে ক্লাব থেকে বহিষ্কার করার জন্য কিছু করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন এবং প্রকৃতির নিয়মের জায়গায় নিজেকে আমার জায়গায় এবং তার বৈজ্ঞানিক দর্শনকে স্থাপন করেছিলেন। তারা কাঁচা খাওয়ার বইয়ের পরিবর্তে ডাঃ মাজদীর "খাও এবং সুন্দর হও" বইটি রেখে দেয় এবং ডাক্তারদের সহায়তায় ক্লাবটি দখল করে নেয়। এই বিপজ্জনক লক্ষ্য অর্জনের জন্য, তাকে শত শত লঙ্ঘন, আইন ভঙ্গ, মিথ্যা, হুমকি, জবরদস্তি, মঞ্চায়ন ইত্যাদি ব্যবহার করতে হয়েছিল। প্রথমে তিনি মোহাম্মদ রেজা মাহতবি এবং মানুচেহর সাফরজাদেহ (পরিচালক বোর্ডের দুই সদস্য) কে তার কাছ থেকে দূরে সরিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করেছিলেন। .

28 বছর বয়সী কৃষি প্রকৌশলী জনাব মাহতবি, যিনি কাঁচা খাবার খেয়ে গুরুতর কিডনি রোগ থেকে বেঁচে গিয়েছিলেন, তিনি কয়েক মাস ধরে ক্লাবটিকে মেরামত করতে সহায়তা করেছিলেন। তিনি একজন প্রতিভাবান যুবক ছিলেন যিনি গর্বের সাথে ক্লাবের সমস্ত ওয়্যারিং, প্লাম্বিং, পেইন্টিং এবং ছুতার কাজ করেছিলেন

সফরজাদেহ সাহেব। তারপর তিনি ছয় মাস পুরো ক্লাব এবং রেস্তোরাঁ পরিচালনা করেন। তিনি কাঁচা সালাদ তৈরির বিষয়ে অধ্যয়ন করেন এবং "কাঁচা ভেগান খাবার, একমাত্র মানব খাদ্য" শিরোনামে একটি বই লেখেন। জনাব মাহতবী সমাজের জন্য একটি কৃষি কোম্পানি প্রতিষ্ঠা করতে চেয়েছিলেন, কিন্তু উপযুক্ত জমি না পাওয়ায় তার পরিকল্পনা অসমাপ্ত থেকে যায়; মাহতবী সাহেব খুব ধনী নন, এবং আমরা যদি তাকে ক্লাব পরিচালনার জন্য সামান্য বেতন দিতাম এবং তাকে রাখতাম তবে আমাদের ক্লাবের এই শোচনীয় অবস্থা হত না, কিন্তু জনাব রমেজানিকে এতটাই হয়রানি করা হয়েছিল যে তিনি আমাদের কাছ থেকে পালিয়ে গেছেন। এবং তার বন্ধুদের বললেন: "আমি যাব, রান্না করে খেয়ে মরব।" এবং তিনিও তাই করলেন। তিনি খোররামশহরে যান, কেশভারজি ব্যাংকে চাকরি পান, বাড়ি, বন্ধুবান্ধব এবং লোকজন থেকে দূরে সরে যান, একা থাকতেন, রান্না করতেন এবং ফলস্বরূপ, তার কিডনি রোগ আবার দেখা দেয় এবং তাকে হত্যা করে।

জনাব মানুচেহর সাফফারজাদেহ ক্লাবের জন্য কঠোর পরিশ্রম করেছিলেন এবং সাহায্য করেছিলেন, কিন্তু যেহেতু তিনি কাঁচা নিরামিষভোজীর গভীর দর্শনটি সবচেয়ে ভালভাবে বুঝতেন এবং সর্বদা এটিকে রক্ষা করতেন, কারণ জনাব রামেজানি তাকে শত্রু হিসাবে দেখেছিলেন, এইভাবে। বোর্ড ছত্রভঙ্গ হয়ে যায়। জনাব সাফরজাদেহ শিরাজে গেলেন এবং জনাব আবুলফজল সাদারাত যান জহরম, মি.
রামাজানি এবং মিস্টার কাহানি থেকে গেলেন, জনাব আবুলফজল কাহানি কোন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি নন, তিনি জনাব রামেজানির আত্মীয় এবং তার বিশ্বস্ত বন্ধু।
আমি এই সময়ে তিন বা চারবার বিদেশ ভ্রমণ করেছি, কাঁচা নিরামিষাশীরা আমাকে সারা বিশ্বে আমন্ত্রণ জানায়, তারা আমাকে দেখতে চায় এবং আমি মাঝে মাঝে তাদের দেখতে যাই। এমতাবস্থায় রমেজানী সাহেব ফিল্ড শূন্য দেখে স্বৈরাচার শুরু করেন। আমাদের কাছে অভিজ্ঞ আইনবিদদের দ্বারা তৈরি একটি সংবিধান আছে যারা সবকিছু পূর্বাভাস দিয়েছে এবং এই ধরনের লঙ্ঘন প্রতিরোধ করার জন্য আমার কর্তৃত্বকে শক্তিশালী করেছে; কিন্তু রমেজানী সাহেব আইন জানেন না। তার জন্য, তার ইচ্ছা আইন।

18, 21, এবং 29 ধারা অনুযায়ী, মিঃ রমেজানি এবং মি.
কাহানিকে আইনত সম্প্রদায় থেকে বহিষ্কার করা হয়েছিল, এবং তারা আমার বিরুদ্ধে করা প্রতিটি পদক্ষেপ অবৈধ এবং জবরদস্তিমূলক ছিল। আমি যদি চাইতাম, আমি সময়মতো আমার কর্তৃত্ব ব্যবহার করতে পারতাম, তাদের অপসারণ করতে পারতাম এবং সমিতির পরিচালনার দায়িত্ব নিতে পারতাম, কিন্তু যতটা অদ্ভুত মনে হতে পারে, তার সক্রিয় ও গতিশীল চেতনার জন্য জনাব রমেজানির প্রতি আমার বিশেষ আগ্রহ ছিল, বিশেষ করে যে তিনি সক্রিয় ছিলেন এবং সমিতিকে সাহায্য করছেন। তিনি তার বাগানে একটি সেমিনারের আয়োজন করেছিলেন। আমি তাকে বিরক্ত করতে চাইনি; আমি সবসময় তার ভুল স্বীকার করে আমাদের কাছে ফিরে আসার অপেক্ষায় ছিলাম।

হয়তো সে আমাকে উপহাস করছিল এবং নিজেকে জ্ঞানী বলে মনে করত কারণ সে চিকিৎসা বিজ্ঞান স্বীকার করে, কিন্তু আমি তা করি না। তিনি বলেছিলেন: "যুদ্ধের জন্য একজনকে অবশ্যই সমস্ত ধরণের উপায় এবং পরিকল্পনা ব্যবহার করতে হবে।" জনাব রমেজানি তার এক বন্ধু এবং সহপাঠী জনাব মোস্তানকে একজন হিসাবরক্ষক হিসেবে নিযুক্ত করেছেন, যিনি রেস্তোরাঁ, অফিস এবং সদস্যপদ বিক্রি থেকে সংগৃহীত সমস্ত অর্থ ব্যাংকে নিয়ে যান এবং জনাব রমেজানির ব্যক্তিগত অ্যাকাউন্টে ঢেলে দেন। রমেজানী সাহেব এই টাকা দিয়ে কি করেন? কেউ জানে না এবং কাউকে উত্তর দেয় না। রমেজানি সাহেব সিলমোহর করেছিলেন; রবিবার এবং মঙ্গলবার 16:00 থেকে 20:00 পর্যন্ত এবং বৃহস্পতিবার 13:00 থেকে 15:00 পর্যন্ত বক্তৃতা এবং রোগীদের ডাক্তার এবং পুষ্টিবিদদের দ্বারা বিনামূল্যে পরীক্ষা করা হয়। তিনি এই সীলমোহরটি আমার নিজের খরচে ছাপানো লিফলেটগুলিতে লাগিয়েছেন, কারণ জনাব রমেজানি বিজ্ঞাপনে অর্থ ব্যয় করেন না। চিকিৎসা ব্যবস্থা আমার কাছে অভিযোগ করেছিল যে আমি চিকিৎসার কাজে হস্তক্ষেপ করছি, এখন মিস্টার রমেজানি এটা করছেন।

তারা কিছুদিন ক্লাবে আকুপাংচার শুরু করে; কানে, নাকে, ঠোঁটে, কপালে, হাত-হাঁটুতে নীরব মূর্তির মতো সূঁচ আটকে দেয়ালের পাশে বসে থাকা নারী, শিশু, বৃদ্ধ-যুবক! সূচের ডগা থেকে লাফিয়ে লাফ দিয়ে তাদের বাঁচানোর অপেক্ষায় ছিল তারা!

রান্না করা মানুষের অজ্ঞতা কি ধরনের মজার দৃশ্য তৈরি করে না? ডঃ নবাব ক্লাবের স্পিকারের মাধ্যমে একটি বক্তৃতা দেন এবং ঘোষণা করেন যে তিনি হোভানেশিয়ানের মতের সাথে একমত নন। খুব ভাল, নবাব সাহেব, আপনি যদি আমার দর্শনের সাথে একমত না হন তবে আপনি এই ক্লাবে কী করছেন? পৃথিবীতে কোটি কোটি মানুষ আছে যারা কাঁচা ভেজানিজম দর্শনের বিরুদ্ধে, তাদের কি আমাদের নিজেদের ক্লাবে ঢুকে আমাদের বিরুদ্ধে কথা বলার অধিকার আছে? আমি যখন সদস্যদের অবহিত করার জন্য এই উন্নয়ন সম্পর্কে একটি নোটিশ জারি, এটি জনাব রমেজানি ক্ষুব্ধ; তিনি উঠানের দরজার তালা পরিবর্তন করেছিলেন, যা আমি নিজেই বেলচা দিয়ে ফুল দিয়েছিলাম, যাতে আমি বাগানে জল দেওয়ার জন্য উঠোনে প্রবেশ করতে না পারি; আমার অফিসের দরজাটি তালাবদ্ধ এবং আমাকে হলওয়ে থেকে আমার অফিসে একটি নতুন দরজা খুলতে হয়েছিল। করিডোর থেকে ক্লাবের প্রবেশদ্বারটিও পেছন থেকে তালাবদ্ধ।

এটি একটি নতুন পরিচালনা পর্ষদ নির্বাচন করার সময় ছিল. রমেজানী সাহেব জিজ্ঞেস করলেন কিছু মানুষ আমন্ত্রণ প্রস্তুত করতে. আমন্ত্রণপত্র লিখে খামে রাখা হতো। জনাব রমেজানি এই খামগুলো স্ট্যাম্প ও পোস্ট করার জন্য তার বাড়িতে নিয়ে গেলেন, কিন্তু সেগুলোর একটিও পোস্ট করা হয়নি, যাতে কোনোটিই

মণ্ডলীর সদস্যরা নতুন পরিচালনা পর্ষদের নির্বাচন সম্পর্কে জানতেন। এই দিনগুলিতে, জনাব রমেজানি সদস্যদের সমস্ত কাগজপত্র সংগ্রহ করে তার বাড়িতে নিয়ে গিয়েছিলেন। তিনি জনাব মোস্তানকে নির্দেশ দিয়েছিলেন যে কাউকে সদস্য হিসাবে গ্রহণ করবেন না। এটা একটা বড় অপরাধ। রমেজানি সাহেবকে কেউ একজন জিজ্ঞেস করলেন যে, একজন ভদ্রলোক সদস্য হতে চেয়েছিলেন, আপনি কেন গ্রহণ করলেন না? এবং তিনি উত্তর দিয়েছিলেন: "আমি তার চেহারা পছন্দ করিনি।" পৃথিবীর কোনো স্বৈরশাসক এমন অভদ্র জবাব দিতে রাজি নয়। তার বাড়িতে, জনাব রমেজানি বন্ধু, পরিচিতজন, প্রতিবেশী, আত্মীয়স্বজন এবং অন্যান্য লোকদের সমাবেশে আমন্ত্রণ জানান এবং তাদের প্রত্যেককে একটি সদস্য কার্ড দেন যাতে তারা ক্লাবে প্রবেশ করতে পারে এবং নির্বাচনের দিন তাকে ভোট দিতে পারে।

নির্বাচনের নির্ধারিত দিনে রমেজানী সাহেব ক্লাবে প্রবেশ করেন একদল জাল কাঁচা খাওয়ার ভানকারী এবং একটি নতুন সংবিধানের পাঠ্য, একটি নতুন নাম, একটি নতুন কেন্দ্র এবং একটি নতুন দর্শনের সাথে, যা জনাব রামেজানি তার বাড়িতে শুধুমাত্র একটি "গোপন" ভোটে পাস করেছিলেন । তিনি একদল চিকিত্সক এবং অন্যদের পরিচয় করিয়ে দিয়েছিলেন যে তিনি নিজেই একটি "গোপন" ভোটে নির্বাচিত হয়েছিলেন এবং বলেছিলেন: "যে রাজি হয়, তার হাত বাড়াও।" বেশ কয়েকজন ভাড়াটে বিস্মিত হয়ে হাত তুলে মি.
রমেজানি ঘোষণা করেছেন: "এটি অনুমোদিত হয়েছে।" ক্লাবের বেশ কয়েকজন প্রকৃত সদস্য প্রতিবাদ করেন। আমি আমার বাড়ি থেকে ক্লাবে প্রবেশ করে ঘোষণা করি যে জনাব রমেজানি দীর্ঘদিন ধরে সম্প্রদায়ের সদস্যপদ থেকে বঞ্চিত হয়েছেন, তাই তার ভোট দেওয়ার বা নির্বাচন করার এবং নির্বাচিত হওয়ার অধিকার নেই। এই নির্বাচন অবৈধ ও জাল। মিঃ রমেজানি এই নির্বাচন নিবন্ধন করেছেন এবং আমরা প্রতিবাদ করিনি কারণ এই নতুন সমিতি আমাদের সাথে সম্পর্কিত নয়। এটি একটি নতুন সম্প্রদায় যার একটি নতুন নাম, একটি নতুন উদ্দেশ্য, একটি নতুন অবস্থান, একটি নতুন সংবিধান, নতুন বই, একটি নতুন প্রতিষ্ঠাতা এবং সচিব। প্রত্যেকেই নিজের জন্য একটি লক্ষ্য বেছে নিতে, তার চারপাশে কিছু সমমনা লোককে জড়ো করতে, একটি সমাজ গঠন করতে এবং এটি নিবন্ধন করতে স্বাধীন; কিন্তু ইতিহাসে এটা দেখা যায়নি যে একটি অবৈধ গোষ্ঠী তার বিরোধীদের জনসংখ্যায় প্রবেশ করে, নিজের জন্য একটি জাল নির্বাচনের আয়োজন করে, সম্প্রদায়ের মূল প্রতিষ্ঠাতাদের সরিয়ে দেয় এবং মূল জনগোষ্ঠীর সমস্ত সম্পত্তি দখল করে। এটি এমন যে যদি শত্রু একটি শহর অবরোধ করে, শহরের কয়েকজন বাসিন্দা গেট খুলে দেয় এবং শহরটিকে শত্রুর হাতে তুলে দেয়। চিকিৎসকদের অন্যায় কর্মকাণ্ডের বিরুদ্ধে কাঁচা খাওয়া সমাজ। সংবিধানের 17 অনুচ্ছেদ বলে: "একজন সত্যিকারের কাঁচা নিরামিষাশী কখনই নয়

অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং চিকিৎসা ও পদ্ধতির প্রয়োজন হয় না।"
দুর্ঘটনা এবং ক্র্যাশ সম্পর্কে, আমরা কাঁচা নিরামিষাশী সার্জনদের প্রশিক্ষণ দিই যারা অ্যান্টিবায়োটিক ছাড়া, সিরাম ছাড়া এবং পশু প্রোটিন ছাড়াই কাজ করবে।

তারা আমাকে বলে "আপনি কেন এই কাঁচা ডাক্তারদের সাথে একমত নন? খায় আর কাঁচা খাবারের কথা বলে? এটা ঠিক নয়। ডাঃ মাজদি লোকেদের বলেন: “মাঝে মাঝে রান্না করে খেতে পারেন, কোন সমস্যা নেই।” এবং তিনি নিজে খান, ডঃ নবাব বিশ্বাস করেন যে কাঁচা খাবার ধীরে ধীরে শুরু করা উচিত।
ডাঃ রাশতি (নতুন বোর্ড সদস্যদের একজন) এর চেহারা এবং চেহারা থেকে বোঝা যায় যে তিনি কাঁচা নিরামিষাশী নন। এই ডাক্তাররা কাঁচা খাবার ক্লাবকে বিজ্ঞাপনের কেন্দ্রে পরিণত করেছেন এবং খ্যাতি অর্জনের জন্য তাদের অফিসের জন্য গ্রাহক সংগ্রহ করছেন। ড. নবাব পরিচালক সমিতির চেয়ারম্যান হয়েছেন, তার সভাপতিত্ব কী হতে যাচ্ছে? শুধু যে তিনি সপ্তাহে এক ঘণ্টা প্রোটিন ও ভিটামিন নিয়ে কথা বলেন আর তা? সভাপতির উচিত ক্লাবের বিষয়গুলো পরিচালনা করা।

আমি ভাবছি ডাঃ মাজদী, ডঃ নবাব, ডাঃ রাশতি এবং অন্যান্য বোর্ড কিভাবে রামেজানী সাহেবের নির্বাচিত সদস্যরা, তারা যতই আমার দর্শনের বিরোধী হোক না কেন, তারা কীভাবে এই লজ্জাজনক মঞ্চ দিয়ে এই ভুয়া নির্বাচনে অংশ নিতে রাজি হলেন এবং সমিতির প্রতিষ্ঠাতা ও স্থায়ী সম্পাদক হোভানেশিয়ানকে অপসারণ করলেন? তারা প্রতিষ্ঠাতাদের প্রতিস্থাপন করেছে, তারা ছয় বছর ধরে আমি যে ক্লাবটি তৈরি করেছি এবং পরিচালনা করেছি তা আমার হাত থেকে কেড়ে নিয়েছে এবং তারা জোর করে ক্লাবটির সমস্ত সরঞ্জাম এবং সুযোগ-সুবিধা সহ দখল করে নিয়েছে। আমাদের সমিতির "বৈজ্ঞানিক" বক্তৃতার দরকার নেই। যখন আমরা প্রকৃতির আদেশ মেনে নিই "রান্না করা জিনিস খাবেন না, পশুপাখি খাবেন না, কাঁচা নিরামিষ খাবেন যত খুশি এবং যা খুশি খাবেন।" আমাদের আর কিছু শোনার দরকার নেই।

রমেজানি সাহেব নিজেকে একজন বিজ্ঞানী কল্পনা করেন। কাঁচা ভোজনকারীরা যখন আমাকে ঘিরে ধরে প্রশ্ন করে, তখন রমেজানী সাহেব কথোপকথনে প্রবেশ করেন এবং গ্লুকোজ এবং গ্লুকোজেন সম্পর্কে কথা বলেন। একদিন, একটি তর্কের সময়, মিঃ কাহানি আমাকে গালি দিতে শুরু করলেন। তিনি হাত তুলে পাঁচ-ছয়বার চিৎকার করলেন: "আর্মেনিয়ান, আর্মেনিয়ান, আর্মেনিয়ান।" যেন আর্মেনিয়ান এক ধরনের অভিশাপ! আমি আর্মেনিয়ান হতে পেরে গর্বিত এবং আর্য হতে পেরে এবং পারস্যে বসবাস করতে পেরে গর্বিত। আর্মেনীয়রা কখনই পারস্যের সহকর্মী দেশবাসীদের দ্বারা দুর্ব্যবহার করেনি এবং সর্বদা তাদের সম্মান উপভোগ করেছে। জাতির মধ্যে বিদ্বেষ সৃষ্টি করা সবচেয়ে জঘন্য কাজ। অনুরূপ একটি ঘটেছে

একটি বোর্ড মিটিং চলাকালীন, একটি তর্কের সময়, ডক্টর কার এক মুহূর্তের জন্য তার সংযম হারিয়ে ফেলেন এবং আমাকে শপথ করতে শুরু করেন যে আমি আমার জীবনে কেবল রাস্তায় মানুষের মুখ থেকে শুনেছি। আমি চুপচাপ বসে রইলাম, অবাক হয়ে দেখছিলাম এই শ্রদ্ধেয় ব্যক্তিটি কীভাবে নিজেকে হারিয়ে ফেলেন এবং তিনি কী বলছেন বুঝতে পারছিলেন না। সে টেবিলে হাত বুলিয়ে বলল: "তুমি উপরে গিয়ে তোমার ঘরে বসো, এখানে আমাদের, তোমার নয়।" কারণ আগের বার, সে তার আচরণে অনুতপ্ত হয়েছিল এবং আমাকে জড়িয়ে ধরেছিল, আমাকে চুম্বন করেছিল এবং ক্ষমা চেয়েছিল, আমি তাকে ক্ষমা করে দিয়েছিলাম; কিন্তু দ্বিতীয়বার একেবারেই সীমার বাইরে চলে গেল। আমাদের তাকে জনাব আজদানলুর সাথে একত্রে বহিষ্কার করতে হয়েছিল, শুধুমাত্র পরিচালনা পর্ষদ থেকে নয়, সমিতির সদস্যপদ থেকেও।

আমাকে বিরক্ত করার জন্য, রমেজানী সাহেব আমার পাঁচ টাকা ভাড়া দেননি মাস একদিন তিনি ক্লাবে পাগল হয়ে গেলেন এবং যখন তিনি আমাকে কিছু লোকের সাথে কাঁচা-খাওয়ার বিষয়ে কথা বলতে দেখেন, তখন তিনি চিৎকার করেছিলেন "এখান থেকে চলে যাও।" তারপর তিনি যে কর্মীকে নিয়োগ করেছিলেন তাকে আদেশ দিলেন: "এটা ফেলে দাও।" এই কর্মীও আমাকে ধাক্কা দিয়ে প্রবেশের দরজার সিঁড়ি থেকে ছুড়ে ফেলে দিলে আমি মাটিতে পড়ে যাই এবং আমার মাথায় মোটরসাইকেল ধাক্কা লেগে আহত হয়। আমি যদি কাঁচা খাদ্যবাদী না হতাম, তাহলে আমার স্ট্রোক হতো। আমরা থানায় গিয়েছিলাম এবং সেখান থেকে মেডিকেল পরীক্ষকের কাছে, এই কর্মী নিজেকে মুক্ত করতে চেয়েছিলেন এবং জোরে জোরে পুনরাবৃত্তি করেছিলেন: "আতেরহভ বলেছেন যে আপনি যদি টেবিলটি স্পর্শ করেন তবে আপনার ওজন হ্রাস পাবে।" কাঁচা-খাওয়া থেকে সে এত কিছু শিখেছিল! মিঃ রমেজানিও তদন্তকারীকে কিছু কাগজপত্র দেখাতে চেয়েছিলেন, কিন্তু তদন্তকারী তাদের পিছনে ঠেলে দেন। অবশ্যই, মি.

রমেজানি তার বিখ্যাত সংবিধান দেখাতে চেয়েছিলেন এবং প্রমাণ করতে চেয়েছিলেন যে তিনি সম্প্রদায়ের সচিব এবং আমি সমস্যা সৃষ্টিকারী। আমি এখানে কি করতে পারি? আমি ক্ষমা করে দিয়ে বেরিয়ে এলাম; এটি কি কমেডি বা ট্র্যাজেডির শেষ দৃশ্য ছিল? আমি জানি না; রমেজানি সাহেবের জবাব দেওয়া উচিত। তিনি আমাকে বহুবার হুমকি দিয়েছিলেন যে তিনি আমাকে নগ্ন হয়ে পারস্য থেকে পালিয়ে যেতে বাধ্য করবেন! হয়তো এটা তার প্রথা কারণ সে আমার দর্শনের কাছে তার জীবন ঋণী। এটাও এক ধরনের ধন্যবাদ। যখন তারা তাকে জিজ্ঞাসা করে: "তাহলে Aterhov কোথায়?" তিনি উত্তর দেন: "তিনি বিজ্ঞানবিরোধী।" এখানে আমি ঘোষণা করছি যে আমার জীবন ও সম্পত্তির যে কোনো ক্ষতি তার (বা একই অনুপ্রবেশকারী এজেন্ট) থেকে হয়েছে।

স্বার্থপরতা এবং বিবেকহীন ক্ষোভ কিছু লোককে এমন পর্যায়ে নিয়ে যায় যে আমার ফোন বইটিতে সমস্ত সদস্যের নাম রয়েছে

নিবন্ধিত ছিল এবং আমার অফিস থেকে ইংরেজি মেইলে ভরা দুটি ফোল্ডার (প্রায় এক হাজার) হারিয়ে গেছে। আমি বলতে পারি না যে এই জঘন্য ও অযোগ্য কাজটি কার কাজ হতে পারে, তবে আমি এতটুকু জানি যে এটি এমন একজন ব্যক্তির কাজ যিনি কাঁচা নিরামিষভোজীদের সাথে যোগাযোগ করতে চান এবং তাদের গালাগালি করতে চান। এটা স্পষ্ট যে যে ব্যক্তি এগুলি চুরি করেছে সে তাদের প্রকাশ্যে ব্যবহার করতে পারে না। যে এটা করেছে, অজ্ঞতা থেকে করেছে। আমি ক্ষমা করি এবং অনুরোধ করি যে তিনি যদি তার হৃদয়ে সামান্য মানবতা অনুভব করেন, তাদের কাছ থেকে তার অর্থ পাওয়ার পরে, এই চিঠিগুলি আমাকে আবার পোস্ট করুন; কারণ এই চিঠিগুলি আমার জন্য এবং ভবিষ্যতে কাঁচা নিরামিষাশীর ইতিহাসের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান হবে।

এখন যেহেতু আমি ক্লাবে যাই না, চিকিত্সা করা লোকেরা আমার ভিলার দ্বিতীয় তলায় ধন্যবাদ জানাতে এবং তথ্য পেতে এবং বই কিনতে আসে। আমরা কাঁচা খাবারের বইয়ে লেখা দর্শন নিয়ে একটি সম্প্রদায় গঠন করেছি। যে কেউ এই বইটি গ্রহণ করে না সে এই সম্প্রদায়ের সদস্য হতে পারে না। যে ডাক্তাররা কাঁচা নিরামিষাশী সমিতির সদস্য হতে চান, তাদের অফিস বন্ধ করা উচিত এবং রোগীদের প্রেসক্রিপশন বা বিষ লেখা উচিত নয়, তবে তারা সর্বোপরি ডাক্তার এবং তারা তাদের ভুল জ্ঞান পুরোপুরি ছেড়ে দিতে পারে না, এবং যদি তারা তা করে তবে তাদের কিছুই করার নেই। করবেন এবং বলার কিছু নেই। তারা আমাদের ক্লাবে ভিটামিন, প্রোটিন এবং উদ্ভিদের বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে বক্তৃতা দেয়। এই কথাগুলো শুধুই বাজে কথা, মিথ, কল্পনা ও বানোয়াট। শুরুতে, তারা সপ্তাহে তিনবার, পরে সপ্তাহে একদিন এবং মাত্র এক ঘণ্টা বক্তৃতা দিতেন। শীঘ্রই লোকেরা এই কথাগুলি শুনে ক্লান্ত হয়ে পড়বে এবং তাদের শব্দ ফুরিয়ে যাবে, তারা কী করতে চলেছে? তারা মানুষকে কতটা বোকা বানাতে পারে?

সর্বোপরি, যদি একদিন, রমেজানি তার পড়াশোনা গভীর করে এবং তার ভুল স্বীকার করে, চিকিৎসা বিজ্ঞান ছেড়ে দেয় , প্রকৃতির কাছে ফিরে আসে এবং প্রকৃতির নিয়মের কাছে আত্মসমর্পণ করে, আমরা তাকে গ্রহণ করার জন্য উন্মুক্ত এবং আমার সাথে যে কষ্ট করা হয়েছে তা আমি উপেক্ষা করব; সত্যিকারের কাঁচা নিরামিষাশীদের নীতিশাস্ত্রে কোন ক্ষোভ নেই, আমরা ক্ষমাশীল।



অনাথ আশ্রমের একদল কাঁচা-ভেগান শিশুদের সাথে মিসেস অ্যাস্ট্রি



অস্ট্রেলিয়ার ন্যান্সি আনা জাবলার এতিমখানায় কাঁচা-ভেগান শিশুদের একটি দল



আরশাভির টের হোভানেসিয়ান



একজন সত্যিকারের মানুষের উদাহরণ, রোগ, দারিদ্র্য, ক্ষুধা, যুদ্ধ এবং হত্যা ছাড়া একটি নতুন বিশ্বের সূচনাকারী, 20 শতকের সম্পূর্ণ কাঁচা নিরামিষের উদাহরণ, অনাহিত , 20-
Aterhov এর বছর বয়সী মেয়ে , যিনি রান্না করা জিনিসের এক টুকরো খাননি এবং কখনও কোনও ওষুধ বা ভ্যাকসিন নেননি।



15 বছর বয়সী অনাহিত (রঙিন ছবি)



10 বছর বয়সী অনাহিত (রঙিন ছবি)

এর লোগো
তেহরান কাঁচা-
ইটিং সোসাইটি

লেখকের
স্বাক্ষর

তেহরান - 1976

আরশাভির টের হোভানেসিয়ান, তেহরান শহর, করিম খান
Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

বলুন: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.